

# Ghid de parenting după divorț

Ghid pentru părinți.  
Conține informații utile despre parenting  
după separare sau divorț.

Realizat cu contribuția:

- Judecător Cristi Dănilieț
- Centrul de Parenting
- Casa Corpului Didactic București
- Inspectoratul Școlar al Municipiului București



Material vizat de INSPECTORATUL ȘCOLAR  
AL MUNICIPIULUI BUCUREȘTI, nr. 10421/08.05.2017

Traducere și adaptare după ghidul canadian  
*Making plans – A guide to parenting arrangements after separation or  
divorce. How to put your children first* – Government of Canada

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**SAULEA, MONICA**

**Ghid de parentig după divorț** / Monica Saulea trad. -  
București : Atelier Didactic, 2017

ISBN 978-606-8923-03-1

821.135.1-2

Traducere: *Monica Saulea*  
Redactare: *Cristina Iankulescu*  
Tehnoredactare: *Gabriel Ionescu*

ASOCIAȚIA „CĂLĂTORIA DIVORȚULUI“ – fondator: dr. *Gabriela Saulea*  
Adresa: Str. Constantin Disescu, Nr. 10A, Sector 1, București  
Telefon: 0770 403 924

[guide@divorcejourney.ro](mailto:guide@divorcejourney.ro)      [www.divorcejourney.ro](http://www.divorcejourney.ro)

EDITURA ATELIER DIDACTIC

Director: *Gabriel Vrânceanu*  
Redactor șef: *Laura Rudeanu*

București, Splaiul Independenței nr. 315 A, Sector 6, Tel: 021/ 313.49.01



ISBN 978-606-8923-03-1

# Cuprins

Introducere .....	5
Cum folosesc acest ghid? .....	7
<i>Secțiunea 1. Ce este posibil să simți .....</i>	<i>9</i>
Separarea și emoțiile tale .....	10
Etapile suferinței .....	10
Mergi înainte .....	13
<i>Secțiunea 2. Ce ar putea simți copiii tăi .....</i>	<i>15</i>
Etapile suferinței .....	16
Ce au nevoie copiii tăi să audă .....	17
Cum se descurcă copilul meu? .....	20
<i>Secțiunea 3. Parentingul după separare – concentrarea pe copii ...</i>	<i>21</i>
Câteva sfaturi pentru a lucra împreună .....	23
Protejează-ți copilul de conflict .....	26
Jocurile pe care le joacă părinții uneori .....	29
<i>Secțiunea 4. Care este cel mai bun aranjament de parenting     pentru copilul meu? .....</i>	<i>34</i>
În interesul copilului tău .....	35
Luarea deciziilor .....	36
Programul de parenting .....	38
<i>Secțiunea 5. Opțiuni pentru a dezvolta un aranjament de     parenting .....</i>	<i>41</i>

Opțiuni pentru a ajunge la un consens .....	43
Ce opțiune ar fi mai bună în situația mea? .....	50
Schimbarea planului de parenting .....	51
<i>Secțiunea 6. Probleme speciale. Violența în familie .....</i>	<i>52</i>
Cum afectează violența în familie copiii.....	54
Aranjamentele de parenting atunci când există un istoric de abuz domestic.....	54
Ce să le spui copiilor atunci când există un istoric de violență în familie.....	56
Când unul dintre părinți vrea să se mute .....	58
Răpirea.....	60
Noi relații și familii mixte .....	63
<i>Apendice A. Cum reacționează copiii în diferite etape și la     diferite vârste .....</i>	<i>66</i>
<i>Apendice B. Eticheta pe e-mail pentru părinți separați sau     divorțați .....</i>	<i>73</i>
<i>Glosar .....</i>	<i>75</i>

# Introducere

A fi părinte este cea mai importantă meserie pe care o vei avea vreodată. Copiii tăi au nevoie de tine pentru a-i ghida către maturitate.

Vrei să faci ce e mai bine pentru ei.

Parentingul poate fi dificil, chiar și când părinții locuiesc împreună. După separare sau divorț, parentingul poate deveni și mai dificil. Dar nevoile copiilor tăi nu se schimbă. Încă au nevoie de securitate, stabilitate și grijă.

## ***Este ghidul acesta pentru mine?***

Ghidul acesta este pentru părinți. Conține informații utile despre parenting după separare sau divorț.

Poți folosi acest ghid dacă faci planuri de parenting. „Planurile de parenting“ sunt aranjamentele făcute de părinți pentru copiii lor după separare sau divorț. Acestea includ decizii cu privire la domiciliul copilului, educația acestuia, educația lor religioasă, îngrijirea medicală, activitățile ulterioare orelor de curs ș.a.m.d..

Deciziile de bază pe care trebuie să le iei în privința copiilor sunt asemănătoare chiar dacă decizi să te separi sau să divorțezi.

De asemenea, e posibil să-ți fie de ajutor ghidul de față dacă te afli într-o familie unde cineva se separă sau divorțează (de exemplu, dacă ești bunic/ă).

## ***Acest ghid vorbește despre:***

- *cum să alegi cele mai bune aranjamente pentru copilul tău;*
- *ce procese poți folosi pentru a ajunge la un plan eficient;*
- *ce poți simți tu (ca și părinte);*
- *ce poate simți copilul tău.*

## ***Dacă ești îngrijorată în privința siguranței***

Dacă tu sau copilul tău ați fost abuzați de către celălalt părinte, este important să pui siguranța pe primul loc. Copiii abuzați pot

rămâne cu probleme fizice sau psihice pe termen lung. Același lucru se aplică pentru copiii care văd sau aud situații abuzive între membrii familiei.

Dacă ești îngrijorată în privința siguranței tale sau a copilului tău, citește **Secțiunea 6: Probleme speciale**, pentru mai multe informații despre violența în familie. Trebuie notat, de asemenea, că anumite informații din acest ghid s-ar putea să nu se aplice situației tale.

## Cum folosesc acest ghid?

Este folositor să citești acest ghid de la început până la sfârșit – conține o varietate de informații folositoare.

Sau poți citi doar secțiunea de care ai nevoie. Fiecare secțiune poate fi citită individual.

Fiecare familie este diferită. Unele informații din acest ghid s-ar putea să nu ți se aplice, iar acest lucru este absolut normal.

De asemenea, poți folosi acest ghid pentru a te ajuta să crezi un plan de parenting.

Un plan de parenting este un document întocmit de părinți pentru a stabili responsabilitățile fiecăruia.

Instanța este ultima soluție.

Când o relație se încheie, majoritatea părinților decid asupra viitorului copiilor lor fără ajutor juridic. Este mai bine pentru toată lumea – mai ales pentru copii – dacă părinții pot ajunge la un consens.

Să apelezi la un judecător pentru a decide în numele tău poate fi costisitor, de lungă durată și stresează pe toată lumea implicată.

Dar, în anumite situații, s-ar putea să fie nevoie să mergi în instanță.

De exemplu, dacă ești îngrijorat în privința siguranței tale și ai nevoie de un ordin judecătoresc pentru protecție.

### ***Cine mă poate ajuta?***

Există multe persoane care te pot ajuta cu privire la aranjamentele de parenting. De exemplu, mediatori, consilieri și contabili lucrează adesea cu părinții.

### ***Am nevoie de consultanță legală?***

Acest ghid are informații generale despre parenting după separare sau divorț. Nu oferă sfaturi legale.

Problemele legale pentru familie sunt complexe. Un avocat îți poate oferi orice fel de sfat pentru diferiții factori importanți în

situația ta. Când faci un plan de parenting, e bine să te consulți cu un avocat pentru a te asigura că înțelegi:

- *drepturile și responsabilitățile tale legale*
- *opțiuni pentru rezolvarea conflictelor între tine și celălalt părinte*
- *cum funcționează sistemul judiciar*

Ce se întâmplă dacă nu îmi pot permite un avocat?

- *Poți cauta pe internet „ajutor legal” pentru a vedea ce este disponibil în aria ta. De exemplu, caută „ajutor legal” și „București”.*



# Secțiunea 1.

## Ce este posibil să simți

**În timp ce există multe decizii practice și legale pe care trebuie să le iei după separare sau divorț, e posibil să simți și o varietate de emoții.**

**Această secțiune vorbește despre unele emoții pe care le poți simți. Ca să înveți mai multe despre cum copiii tăi ar putea reacționa la separare sau divorț, vezi Secțiunea 2: Ce ar putea simți copiii tăi.**

## **Ține minte...**

Până te vei simți mai bine, este important să încerci să lucrezi cu emoțiile tale într-o manieră care să reprezinte un exemplu pozitiv pentru copiii tăi. Te poate ajuta pe tine și pe copiii tăi să va adaptați schimbărilor din viața voastră. De exemplu, chiar dacă ești nervos, nu îți critica fostul partener în fața copiilor tăi. Găsește alte modalități prin care să-ți exprimi suferința, cum ar fi activități fizice sau consiliere.

De asemenea, poți oscila înainte și înapoi printre sentimente. Orice ai simți, e bine să știi că acele sentimente nu sunt de lungă durată. Tu și fostul tău partener veți trece probabil prin aceste etape în momente diferite. De obicei, partenerul care decide să încheie relația trece prin ele mai devreme, deoarece el a început procesul de suferință mai devreme.

Relațiile se pot încheia din multe motive. Indiferent de motivul despărțirii, poți simți separarea ca fiind dificilă și emoționantă. Uneori, emoțiile pot fi atât de puternice încât să-ți fie dificil să te ocupi de problemele legale. Dar lucrurile vor deveni mai bune.

Viața ta se va schimba după separare sau divorț. Unele lucruri se pot schimba imediat. Altele se pot schimba ulterior.

## **Separarea și emoțiile tale**

Separarea este pierderea unei relații importante. Și probabil că nu este ceea ce plănuiseși pentru viața ta. Ca rezultat este posibil să simți diferite lucruri.

Sentimentele puternice sunt naturale. Sentimentele tale pot varia de la furie, frică, gelozie, anxietate, tristețe, incertitudine, vină, rușine și singurătate, la ușurare, entuziasm, speranță și chiar fericire.

Poți descoperi că oscilezi de la un sentiment la altul.

Sau poți simți anumite emoții mai mult decât altele. Acest lucru este normal și se va îmbunătăți în timp.

## **Etapele suferinței**

Acestea sunt câteva lucruri pe care le poți simți în timp ce treci peste suferință. E posibil să treci prin toate etapele sau doar câteva. Poți trece prin ele într-o ordine diferită față de cea de aici.

## NEGARE:

- ✓ Acesta este un lucru temporar
- ✓ Noi nu divorțăm de fapt
- ✓ Se va răzgândi

Negarea este un mecanism natural de apărare. Îl folosim pentru a ne proteja de momentele traumatiche din viața noastră. Cu timpul, negarea poate fi înlocuită de acceptare.

## FURIE:

- ✓ Totul este din vina ta
- ✓ Eu nu merit asta
- ✓ Lucrurile sunt mai bune pentru tine decât sunt pentru mine

Furia este o reacție normală la încheierea unei relații importante din viața ta. Uneori, furia poate ascunde senzația de pierdere sau dezamăgire la finalul relației tale. Să fii nervos e ok, atâta timp cât nu îți controlează comportamentul. Dacă furia ta este covârșitoare, încearcă să ceri ajutor oamenilor din jurul tău, pentru a face activități care-ți plac.

## NEGOCIERE:

- ✓ Dacă încerci, o să încerc mai tare
- ✓ De ce nu încercăm din nou – nu o să te mai critic

De multe ori, oamenii care se separă fac promisiuni în încercarea de a salva relația. Aceste promisiuni includ

- cheltuirea mai puținor bani
- a se lasă de băut sau de jocuri de noroc

## Atenție!

Este normal ca unul sau ambii părinți să simtă mânie față de celălalt. Dar amândoi aveți responsabilitatea să va protejați copilul de furie și conflict.

Dacă tu sau copilul tău ați fost abuzați sau nu va simțiți în siguranță lângă celălalt părinte, trebuie să puneți siguranța pe primul loc și să creați un plan de siguranță. Trebuie să îți protejezi copiii și pe tine.

Dacă ești într-un pericol iminent, sună la poliție.

Dacă ai amenințat celălalt părinte sau simți accese de furie față de el, ai nevoie de ajutor. Vorbește cu un consilier, cineva mai în vârstă sau în care ai încredere. Este de asemenea important să ceri ajutor dacă furia interferează cu activitățile tale zilnice.

- a nu mai face anumite lucruri pe care partenerul le considera agasante.

De cele mai multe ori, aceste încercări de negociere nu sunt eficiente.

Pot avea că efect ca unul sau ambii parteneri să se simtă prost.

## DEPRESIE:

- ✓ Nimănui nu îi pasă de mine
- ✓ Mă simt atât de trist și singur

Este foarte comun ca cineva să se simtă deprimat după separare sau divorț. Câteva dintre simptomele depresiei sunt

- schimbări ale somnului (de exemplu, să dormi foarte mult în timpul zilei sau să nu poți dormi)
- schimbări ale apetitului (să mănânci puțin sau chiar prea mult)
- abuzul de alcool sau droguri
- gânduri negative recurente
- dificultate în concentrare
- să te simți anxios, vinovat, neimportant, pesimist
- să nu te bucuri de activități la fel cum te bucurai înainte

Majoritatea oamenilor care se separă sau divorțează spun că aceste sentimente se ameliorează în timp.

Dacă te simți deprimat, cere ajutor.

Poți vorbi cu oameni precum un consilier, doctorul tău sau un sfătuitor religios. Sau poți suna la un număr de urgențe în astfel de situații. Caută “număr urgențe depresie” și numele orașului în care te afli.

Dacă ai gânduri de a te răni pe tine sau pe alți, caută ajutor urgent. Nu e nicio rușine în a cere ajutor. Te va ajuta să fii un părinte mai bun.

Dacă tu și partenerul tău chiar credeți că vă puteți împăca, ar fi o idee bună să mergeți la terapie de cuplu.

Vă poate ajuta să înțelegeți și să rezolvați problemele care v-au adus în acest punct. Aveți grijă ce le spuneți copiilor despre această perioadă. Copiii voștri pot fi induși în eroare dacă lucrurile par a reveni la normal, dar apoi decideți să divorțați oricum.

## ACCEPTARE

- ✓ Ok, am înțeles că se vor schimba lucrurile
- ✓ Mariajul nostru s-a terminat, e timpul să merg mai departe
- ✓ Nu-mi place, dar e timpul să accept situația

Prin acceptarea separării sau a divorțului, conștientizezi că într-adevăr se întâmplă și nu poți schimba asta. Nu înseamnă întotdeauna că ești mulțumit cu asta. Înseamnă că ești pregătit să mergi mai departe cu viața ta. Este importantă să accepți separarea sau divorțul pentru a putea construi un alt tip de relație cu celălalt părinte. Noua voastră relație se va concentra pe ce este mai bine pentru copiii voștri.

## Mergi înainte

Trebuie să ai grijă de tine pentru a fi îndeajuns de puternic încât să îți ajuți copiii în acest proces de separare sau divorț.

**ÎNTREABĂ-TE:** *Cum mă descurc cu această separare sau divorț?*

Este important să analizezi cum te simți și cum te descurci. Întreabă-te următoarele lucruri

1. *Ce simt? Simt furie, tristețe, anxietate, bucurie?*
2. *Unde sunt în procesul de suferință? Sunt în etapa de negare, furie, negociere, depresie sau acceptare?*
3. *Ce fac pentru a face față acestor sentimente?*
4. *Ce altceva aș putea face pentru a mă ajuta cu acest proces? (De exemplu, aș putea vorbi cu un prieten, aș putea citi, face voluntariat, m-aș*

## Iată câteva sfaturi

- **Ai răbdare cu tine.** Primul an de după separare este adesea cel mai dificil deoarece te confrunți cu multe decizii și schimbări. Unii experți afirmă că poate dura și doi-trei ani pentru a-ți reveni complet după schimbare.
- **Recunoaște-ți** că este în regulă să ai asemenea sentimente.
- **Caută ajutor.** Prieteni, familie și experți în domeniu, cum ar fi consilierii, te pot ajuta.
- **Ai grijă de sănătatea ta.** Încearcă să mănânci sănătos, să dormi bine și să faci sport.

Separarea sau divorțul reprezintă un capitol încheiat din viața ta, dar și începutul unui nou. Acest lucru poate reprezenta o șansă să încerci lucruri noi. De exemplu, poți încerca un sport nou sau te poți înscrie într-un grup social.

- putea înscrie într-un cor, vorbi cu un consilier, m-aș putea înscrie într-un grup de suport, face sport, începe un nou hobby?)*
5. *Cum mi-ar plăcea să arate viața mea într-un an? Sau în cinci ani? Ce trebuie să fac pentru a ajunge acolo?*

# Secțiunea 2.

## Ce ar putea simți copiii tăi

În timp ce te separi sau divorțezi, una dintre preocupările tale principale vor fi copiii tăi. S-ar putea să te întrebi, „Vor fi copiii mei în regulă?”

Această secțiune vorbește despre reacțiile copiilor în legătură cu separarea sau divorțul.

Înțelegând ce simt, poți răspunde mai bine la întrebările lor și poți gestiona mai bine reacțiile lor. Te poate ajuta, de asemenea, să îi susții.

Toată lumea greșește. S-ar putea să citești ceva în acest ghid și să te gândești „*N-ar fi trebuit să fac asta*” sau „*Ar fi trebuit să rezolv situația diferit*”. Nimeni nu e perfect. Poți oricând să rediscuți problemele cu copiii tăi. Acest ghid te poate ajuta să gândești diferit pentru viitor. E posibil ca și copiii tăi să sufere.

Ca și tine și copiii tăi pot suferi după familie, aceea pe care o știau ei. Copiii pot simți pierdere după ce părinții se separă sau divorțează. Deoarece copiii mici nu au vocabularul sau cunoștințele necesare pentru a explica ceea ce simt, se exprimă prin comportamentul lor.

Reacțiile specifice ale copiilor după separare sau divorț țin de vârsta lor. Poți găsi informații despre diferitele grupe de vârstă la ***Apendice A: Cum reacționează copiii în diferite etape și la diferite vârste.***

## **Etapele suferinței**

Iată câteva lucruri ce pot fi resimțite de copii, pe măsură ce trec prin suferință.

S-ar putea să treacă prin toate etapele sau doar câteva și se pot manifesta într-o ordine diferită față de cea de aici.

### **NEGARE**

- ✓ Nu cred asta
- ✓ Mama și tata se vor împaca

### **FURIE**

- ✓ Cum îmi poți strica viața în felul asta?
- ✓ Vă gândiți doar la voi înșivă!
- ✓ De ce divorțează părinții mei? De ce trebuie să mi se întâmple mie asta?

### **NEGOCIERE**

- ✓ Dacă mă comport mai bine, poate mama și tata se vor împaca

### **DEPRESIE**

- ✓ Mă simt atât de trist și singur



- ✓ Nu vreau să vorbesc cu nimeni despre asta – vreau doar să fiu singur

## ACCEPTARE

- ✓ Nu sunt fericit în privința asta, dar înțeleg că mama și tata nu se vor împaca
- ✓ Deși mama și tata nu mai locuiesc împreună, ei mă iubesc în continuare.

Copiii au nevoie de timp pentru a se obișnui cu separarea sau divorțul, așa cum ai și tu nevoie. Înainte ca ei să accepte situația, trebuie să o accepți tu. Ei vor învăța de la tine.

## ESTE IMPORTANT CA TU SĂ LE SPUI COPIILOR TĂI URMĂTOARELE

- *Sentimentele mele pentru mama ta/tatăl tău s-au schimbat, dar eu încă te iubesc și cred că e important să ai o relație cu mama ta/tatăl tău.*
- *N-ai făcut nimic care să cauzeze separarea sau divorțul. Nimeni nu crede că ai făcut ceva greșit.*
- *Este normal să ai niște sentimente legate de ce se petrece și vreau să știi cum te simți.*
- *Nu e nevoie să ai grijă de noi. Noi suntem adulți și vom avea grijă de tine.*
- *Nu este nevoie să alegi între noi doi. Este în regulă să ne iubești pe amândoi la fel.*

## Ce au nevoie copiii tăi să audă

Când copiii află că părinții lor se separă sau divorțează, sunt adesea nepregătiți. Se pot simți triști, singuri și confuzi.

Copiii tăi au nevoie de tine pentru a le explica cum acest proces le va schimba viața. Au nevoie că tu să:

- le vorbești despre ce se va schimba
- îi ascuți în timp ce vorbesc despre sentimente și griji
- îi faci să înțeleagă că pot fi deschiși cu ceea ce simt

Deși e posibil să nu poți să le rezolvi toate problemele sau să îi faci să se simtă mai bine imediat, poate fi de ajutor să știe că înțelegi cum se simt.

## Ține minte...

Copiii tăi au nevoie să știe că ce se întâmplă acum nu va schimba sentimentele tale față de ei.

- *S-ar putea să speri că ne vom împăca. Asta e ceva ce copiii vor de obicei. Noi ne-am gândit să ne separăm (sau să divorțăm) cu atenție și nu ne vom răzgândi în privința asta. Lucrurile în viețile fiecăruia se vor schimba. Voi lucra cu mama ta/tatăl tău, astfel încât acest proces să fie ușor pentru tine.*

Dacă una dintre afirmațiile din această lista nu este valabilă pentru tine, nu o spune.

De asemenea, dacă îți este teamă pentru siguranța ta sau a copiilor tăi, anumite afirmații din lista nu se vor potrivi cu situația ta.

Să te concentrezi pe nevoie copiilor tăi poate fi greu, mai ales când trebuie să te descurci cu propriile sentimente și provocări. Poți primi ajutor pentru a te concentra pe nevoile lor de la consilieri, mediatori, vârstnici sau sfătuitori religioși.

Dacă e posibil, ar fi o idee bună că tu și celălalt părinte să arătați că rămâneți o „echipă” când vine vorba de creșterea copiilor și să le spuneți împreună. Este important să audă mesaje consistente de la voi doi.

## **DEȘI ESTE PREFERABIL SĂ LE SPUNEȚI COPIILOR ÎMPREUNĂ, AR FI INDICAT SĂ LE SPUNEȚI SEPARAT DACĂ**

- *există o cantitate mare de furie și conflict peste care nu puteți trece, nici în fața copiilor*
- *există probleme legate de siguranță*

Orice abordare consideri că este mai potrivită, este bine să ai grijă ce urmează să le spui și să anticipi ce întrebări ar putea să aibă.

Este important să le dați copiilor niște informații de bază despre separare sau divorț.

Cantitatea de informație pe care vreți să o împărtășiți și felul în care o veți explica depinde de vârsta lor.

Dar indiferent de vârsta copiilor, nu au nevoie să știe detalii intime despre motivul pentru care relația s-a încheiat.

Preșcolarii nu vor înțelege termeni precum separare sau divorț și vor avea nevoie să le explicați în termeni mai simpli. E posibil să fie nevoie să le spuneți preșcolarilor că mami și tati nu vor mai locui împreună și vor avea locuințe separate. Copiii mai mari vor înțelege termeni precum separare sau divorț.

Pentru un copil mai mare, puteți spune: *Ne-am gândit și am vorbit despre asta. Am avut probleme și am încercat să le rezolvăm. Dar considerăm că ar fi mai bine dacă ne-am separa/am divorța.*

## FIȚI PREGĂTIȚI SĂ DISCUȚAȚI DESPRE PROBLEME PRACTICE, CUM AR FI:

- *unde vor sta*
- *relațiile lor cu prieteni și alți membri ai familiei, cum ar fi frați sau bunici*
- *cum asta le va afecta educația și activitățile*

Nu face promisiuni pe care nu le poți respecta. Este important să discuți cu celălalt părinte înainte să faci o promisiune. De exemplu, nu face promisiuni despre vacanțele de vară sau tabere, înainte să fi discutat cu celălalt părinte.

La începutul separării e posibil să nu știi încă toate detaliile practice. Spune-le copiilor doar ce știi sigur atunci când vorbești cu ei. De asemenea, spune-le că pe măsură ce se vor face și alte aranjamente, îi vei anunța și pe ei.

Copiii tăi s-ar putea să fie speriați, să pună întrebări. Este o idee bună să le dai cât mai multe informații și să le arăți că este în regulă să pună întrebări.

Când copiii pun întrebări, e bine să le ascuți cu atenție și să le răspunzi cât mai sincer cu putință. Dar nu critica celălalt părinte. Și nu le da detalii legat de ceea ce nu a mers între voi.

## FII SUCCINT ȘI DOMOL

De exemplu, dacă copilul tău te întreabă ce faci, în loc să zici că ești în regulă, poți spune: *Sunt trist în momentul acesta, dar este normal și voi trece peste asta. Nu e nevoie să îți faci griji.*

Aceasta nu va fi o conversație singulară. Deși e posibil să fi luat în considerare separarea de ceva timp, pentru copii poate fi un șoc. S-ar putea să aibă nevoie de timp pentru a înțelege ce vrei să spui. S-ar putea să mai pună întrebări pe măsură ce trece timpul.

## CE TREBUIE PĂSTRAT PENTRU TINE, COPIII NU AR TREBUI SĂ AUDĂ:

- *probleme de adulți cum ar fi bani, o aventură sau un conflict pe care îl ai cu fostul partener*
- *de ce consideri că celălalt părinte este vinovat pentru separare sau divorț*
- *lucruri negative despre celălalt părinte*

## Cum se descurcă copilul meu?

Este normal să existe reacții legate de separare sau divorț din partea copiilor. Această reacție depinde de vârsta copilului.

Întrebările de mai jos te pot ajuta să îți dai seama cum se descurcă copilul tău.

Dacă poți comunica cu celălalt părinte, ar fi mai bine să discuțați aceste întrebări împreună pentru a înțelege mai bine cum se descurcă copilul vostru.

1. *Ce emoții legate de acest moment experimentează copilul tău? Negare? Furie? Negociere? Depresie? Acceptare?*
2. *Bazându-te pe vârstă, cât de bine crezi că procesează copilul tău provocările acestui moment? (Te poate ajuta să citești **Apendice A: Cum reacționează copiii în diferite etape și la diferite vârste.**)*
3. *Există probleme sau griji cu privire la acest proces?*
4. *Cum îți ajuți copilul cu aceste probleme? Cum îți ajută alți oameni copilul?*
5. *Cine este acolo pentru a-ți susține copilul? Tu și copilul tău vă ajutați de aceste surse de ajutor?*

# Secțiunea 3.

## Parentingul după separare – concentrarea pe copii

**Când tu și fostul partener formați un cuplu, interacțiunea voastră ca și cuplu și părinți era unitară. După separare sau divorț, te îndepărtezi de interacțiunea de cuplu și înveți să crezi un nou tip de relație, cel de co-parenting.**

Cel mai important aspect al relațiilor de co-parenting este că focusul principal este pe ce este cel mai bine pentru copil. Există multe tipuri de relații de co-parenting. Natura relației voastre va depinde de mai mulți factori, incluzând cât de bine va înțelegeți unul cu celălalt. De exemplu, unii părinți se pot întâlni față în față pentru a discuta despre copii. Alții consideră asta dificil și preferă să comunice pe e-mail, doar când este necesar.

## ELEMENTE IMPORTANTE ÎNTR-O RELAȚIE DE CO-PARENTING:

- *Poți avea așteptări de la celălalt părinte să facă doar ce a fost agreat verbal sau în scris.*
- *Întâlnirile dintre tine și celălalt părinte sunt relativ formale — au loc într-un loc neutru (spre exemplu, o cafenea) la un moment specific, și de obicei vizează niște probleme ce trebuie discutate.*
- *Tu și celălalt părinte nu sunteți implicați personal și emoțional în viața celuilalt.*
- *Nu împărtășiți informații personale, decât dacă au legătură cu rolul vostru ca părinte.*

### Atenție!

Dacă îți faci griji pentru siguranța ta, o relație de co-parenting care presupune să colaborați îndeaproape ar putea să reprezinte o problemă. În Secțiunea 6: Probleme speciale vei găsi sugestii pentru luarea deciziilor și conceperea unui plan, atunci când siguranța este o problemă.

Schimbarea de la o relație de cuplu la una de co-parenting nu se va petrece imediat. Trebuie să muncești pentru asta. E posibil să dureze o perioadă până tu și fostul partener veți putea comunica eficient.

Uneori, când cuplurile separate au ceruri despre copii, nu are nicio legătură cu copiii de fapt. Aceste discuții pot fi despre lucruri care s-au întâmplat când formau un cuplu. S-ar putea să încerce să se controleze reciproc prin intermediul copiilor. Va trebui să reușești să îți separi sentimentele pentru fostul partener față de cele pentru copii.

## **Câteva sfaturi pentru a lucra împreună**

### **1. În timp ce înveți să ai o relație de co-parenting, amintește-ți să:**

- *lucrezi pentru a da la o parte problemele existente și a găsi ce e mai bine pentru copil*
- *fii politicos și să tratezi celălalt părinte cu respect*
- *eviți sarcasmul și insultele*

Asta poate fi greu, mai ales dacă ai sentimente negative puternice pentru persoana respectivă. Dar dacă tratezi celălalt părinte cu respect, e mult mai probabil ca el/ea să te asculte. Fii pregătit să ai discuții sincere cu fostul partener despre copii.

Când erați un cuplu, locuiați împreună și unele moduri de a proceda erau luate de-a gata.

### **2. Într-o relație de co-parenting, trebuie să fii clar cu ce îți dorești să se întâmple și cine trebuie să se ocupe de asta.**

De exemplu, cât de des veți vorbi unul cu celălalt? Se va face asta prin telefon, e-mail sau în persoană? Sunteți confortabili să veniți în casa celuilalt atunci când lăsați copilul? Sau veți aștepta afară? Gândește-te la momentele importante din viitorul copilului tău – zile de naștere, vacanțe speciale (de exemplu, Crăciun), absolvirile lor.

Se vor bucura copiii de aceste momente știind că părinți se vor certa sau se vor simți vinovați că îi forțează să petreacă timp împreună? Sau vor fi momentele mai speciale dacă reușiți să vă înțelegeți și să concepeți un plan care să mulțumească pe toată lumea?

Există mulți oameni care vă pot ajuta cu relația de co-parenting.

Consilieri, mediatori și profesori de parenting te pot ajuta să îți crești armonios copilul alături de fostul partener.

Cum poți să îți îmbunătățești îndemânarea de a comunica într-o relație de co-parenting?

## **Mai jos sunt câteva sugestii pentru a te ajuta să comunici:**

### **A – PREGĂTEȘTE-TE**

*Când suntem îngrijorați sau stresați, e dificil să ne amintim tot ce vrem să spunem.*

*Dacă este ceva important despre care vrei să discuți cu fostul partener, încearcă să-ți scrii ideile pe o hârtie. Scriindu-ți ideile te poate ajuta, de asemenea, să te gândești mai bine la problemă.*

*Nu trebuie să fii prieten cu celălalt părinte. Trebuie să găsești o modalitate de a colabora cu el în interesul copilului.*

### **B – ASCULTĂ**

*A asculta pare ușor, dar uneori începem să vorbim fără să procesăm ce a spus cel de lângă noi. Asta o poate face pe cealaltă persoană să se simtă ca și cum nu a fost auzită. Poate cauza și neînțelegeri. Deoarece ați format un cuplu, este foarte ușor să anticipați ce vrea fostul partener să spună, datorită experiențelor anterioare. Poate fi și foarte ușor să vă „călcați pe bătăături”. Este important să faceți un pas înapoi și să lăsați preconcepțiile la o parte.*

*Încearcă să ascuți obiectiv ce spune el/ea, nu ce crezi tu că vrea să spună.*

*Încearcă să fii atent la tot ce spune celălalt părinte înainte să*

- *te decizi cum vei răspunde*
- *începi să vorbești*

*Folosește propoziții care încep cu „Eu”.*

*Poți folosi astfel de propoziții pentru a transmite dorințele și nevoile tale. Așa poți să explici cum vezi tu situația, mai degrabă decât să transmită vina la celălalt om.*

***Afirmațiile de tip „Eu” sună așa:***

***Eu sunt trist/ă pentru că Sara îmi spune că îi e dor de mine. Avem programat să ne vedem miercură, dar eu am adesea de muncă în ziua respectivă. Mie mi-ar plăcea să găsim o soluție la această problemă.***

*Evitați propozițiile de tip „Tu”, care se concentrează pe greșelile celuilalt părinte.*

***Tu nu mă lași să o văd pe Sara când vreau eu.***



**Propozițiile de tip „Tu” pot pune cealaltă persoană într-o poziție defensivă și pot îngreuna procesul de găsire a unei soluții.**

### **C – REPETĂ**

*Prin a repeta ce crezi că a spus celălalt părinte, poți ajuta comunicarea dintre voi doi. Arată că ai ascultat. Arată, de asemenea, că ai înțeles ce a vrut să zică fostul partener. Prin repetare, nu înseamnă întotdeauna că ești de acord cu ce s-a zis. Înseamnă doar că ai auzit.*

#### **Repetarea arată așa**

***Ce am înțeles este că vrei să îți petreci mai mult timp cu Sara, dar îți este greu deoarece de multe ori lucrezi miercuri. Ți-ar plăcea să găsim o soluție care să se potrivească mai bine cu programul tău de la serviciu.***

### **D – FOCUSEAZĂ-TE PE COPIL**

Odată ce toată lumea a spus ce voia și ați identificat problema, e timpul să găsiți o soluție. Subiectul acestor discuții ar trebui să fie – ce nevoi au copiii și ce e cel mai bine pentru ei.

***Cum poți satisface nevoile copilului tău? Trebuie să fii și practic și realist.***

De exemplu, când discutați despre programul de vizite, trebuie să luați în considerare și serviciul fiecăruia și opțiunile de transport. Dacă te concentrezi pe nevoile copilului, poți redresa atenția de la ce ar vrea fiecare părinte și ce sacrificii trebuie să facă. Chiar dacă ajungi la o concluzie care nu este cea mai convenabilă pentru tine, e important să fie cea mai bună pentru copilul tău.

#### **Așa arată focusul pe copil**

***Știu că Sarei îi e dor de tine. Hai să ne uităm pe programul ei și să vedem dacă putem găsi o soluție.***

Este de ajutor dacă tu și celălalt părinte vă încurajați să găsiți soluții. Este mai ușor să agreezi cu o decizie luată de comun acord.

#### **Așa arată încurajarea mai multor soluții**

***Cum crezi că putem face ca să îți poți petrece mai mult timp cu Sara?***

***sau***

## ***Care crezi că sunt opțiunile mele pentru a-mi petrece mai mult timp cu Sara?***

### ***Când nu poți să comunici personal***

Dacă încă există un conflict între voi, e posibil să nu puteți comunica personal.

Astfel, ați putea prefera să vorbiți:

- prin e-mail. Asta te ajută să te gândești la ce urmează să spui înainte să trimiți. Dacă discutați o problemă care poate isca un conflict, e mai bine să lași e-mail-ul în draft și să îl trimiți mai târziu. E-mailul este și un loc unde poți păstra evidența discuțiilor în caz că este necesar să te întorci la ele. Pentru niște sfaturi legate de eticheta pe e-mail, vezi ***Apendice B: Eticheta pe e-mail pentru părinți separați sau divorțați.***
- cu ajutorul unui profesionist, cum ar fi un mediator sau un consilier.

### ***Protejează-ți copilul de conflict***

Unul dintr-cele mai importante lucruri pe care le poți face este să îți protejezi copilul de conflict. Studiile arată că un mediu fără certuri este crucial pentru bunăstarea copiilor după separare sau divorț. Conflictul poate crea tensiune, care este dăunătoare pentru copii. Asta se aplică și dacă nu există abuz verbal sau fizic.

Dacă acesta continuă pentru mult timp, poate cauza stres, teamă, probleme emoționale și de comportament.

**De exemplu, studiile arată că tensiunea dintre părinți poate afecta:**

- *cum copiii se descurcă la școală*
- *sănătatea psihică și fizică a copiilor*
- *interacțiunea socială a copiilor – cu tine, restul familiei, prieteni sau chiar cu viitori lor parteneri*

Conflictul poate crea și un exemplu prost. Nu le arată cum să rezolve neînțelegeri într-un mod sănătos.

## **Iată câteva lucruri pe care să le iei în considerare:**

- *Nu te certa în fața copiilor.*
- *Nu te certa undeva unde copiii te pot auzi.*
- *Nu le cere copiilor să transmită mesaje către celălalt părinte.*
- *Nu încerca să pedepsești celălalt părinte prin a: îi interzice să își petreacă timpul cu copilul, îi interzice familiei sale extinse să-și petreacă timp cu copilul, nu plăti pensie alimentară.*
- *Nu le cere copiilor să îți țină partea.*
- *Nu lasă acte legale la îndemână lor.*
- *Nu le spune copiilor despre problemele tale cu celălalt părinte.*  
Asta înseamnă că tu și celălalt părinte trebuie să va tratați cu respect de față cu copiii.
- *Nu îți folosi copiii pentru suport emoțional.*
- *Nu-ți pedepsi copiii pentru că au fost obraznici prin a-i nu-i mai lăsa să-și vadă celălalt părinte.*

Dacă tu și fostul partener nu va înțelegeți asupra detaliilor precum vacanța copilului, nu o discutați în față lui. Mai bine alegeți un moment în care să vorbiți la telefon sau comunicați pe e-mail. Dacă nu reușiți să rezolvați problemele nici așa, încercați să apelați la un consilier, mediator, om în vârstă, sfătuitor religios sau avocat.

*David a început să se frământa în timp ce auzea vocea părinților lui ridicându-se. Lucrurile au început să se agite și știa că urmează o ceartă. A închis ușa camerei lui și a dat drumul mai tare la muzică. De când își poate aminti, părinții lui nu s-au înțeles. Se certau și înainte de divorț. Au continuat și după divorț. Se certau pe lucruri minore, cum ar fi ora de culcare a lui David. Se certau pe lucruri majore, cum ar fi cine trebuie să plătească pensie alimentară. Cea mai grea parte era că se certau constant în fața lui. Se certau pe veranda atunci când era luat de acasă. Se certau la telefon când el încerca să adoarmă. Odată s-au certat până și la piesa lui de teatru de la școală! David s-a simțit rușinat față de ceilalți copii, părinții lor și profesori. I-a luat mult timp pentru a-i ierta după acel incident, însă nimic nu s-a schimbat. Au continuat să se certe. David era convins că există un motiv pentru care se tot ceartă. Până la urmă, se tot certau în legătură cu el:*

*Unde ar trebui să doarmă în noaptea aia, cine ar trebui să îi plătească lecțiile de pian și cine ar trebui să îl ducă la școală. Ce altceva ar putea fi? Nu se mai putea concentra la școală și și-a pierdut interesul în orele de pian.*

*Nu-și chema prietenii la el acasă pentru că îi era teamă că o să-i audă părinții cum țipă. Așa că zilele astea își petrece cel mai mult timp la el în cameră – singur.*

*Profesorul preferat a lui David, domnul Matei, a observat că este trist și că notele sale au scăzut. Într-o zi, l-a întrebat dacă ar vrea să discute despre ceva. David era așa de fericit că are cu cine să vorbească, în afară de părinții săi, încât i-a povestit tot ce se întâmplă acasă și cum se simte.*

*Cu permisiunea lui David, domnul Matei i-a sunat ambii părinți. Le-a explicat cum David se simte responsabil pentru certurile lor și cum asta îl afectează. A fost greu pentru părinții lui să audă cum comportamentul lor îl afectează pe David, dar și-au dat seama că e nevoie să facă o schimbare.*

*În aceeași săptămână, tatăl lui a decis să sune la un consilierul recomandat. La început, tatăl a mers singur, dar după câteva ședințe a fost încurajat să îi cheme pe David și pe mama sa. Mama lui David a crezut că astfel de ședințe se va transforma și ea într-o ceartă, dar a decis să încerce de dragul fiului ei.*

*Deși n-a fost ușor, s-au întâlnit de câteva ori cu consilierul și au găsit soluții pentru a putea discuta afară să îl afecteze pe David. Au agreeat amândoi că deși ei doi nu se înțeleg, îl iubesc pe David și trebuie să își rezolve problemele de dragul lui. Au decis că dacă mai există probleme, o să discute pe e-mail sau se vor reîntâlni în biroul consilierului pentru a vorbi.*

*După acele ședințe cu consilierul, au discutat cu David și i-au explicat că divorțul nu s-a produs din cauza lui. Și-au cerut scuze că s-au certat în fața lui și au decis că ar fi mai bine ca și el să meargă la un consilier pentru a discuta despre sentimentele sale.*

*David a răsuflat ușurat știind că nu o să îi mai audă cum se ceartă și știe că lucrurile vor fi mai bune de acum încolo.*

## **Jocurile pe care le joacă părinții uneori**

Uneori, părinții își pun copiii în mijlocul conflictului fără să își dea seama.

E posibil să fi auzit povești despre părinți care își folosesc copiii împotriva celuilalt.

Copiii trebuie deja să se confrunte cu multe schimbări. Nu au nevoie să fie puși în mijlocul conflictului, cu intenție din partea părinților sau fără. Părinții care procedează în acest fel sunt adesea furioși sau nu știu cum să comunice cu celălalt părinte. Indiferent de motivul acestui comportament, își pot răni copiii.

Nu vrei că ei să fie puși în mijlocul conflictului.

**Așa că iată câteva exemple de comportamente pe care trebuie să le eviți.**

### **1. COPILUL CA ȘI „PREMIU”**

Când părinții se ceartă, părinții ar putea încerca să „câștige” prin a atrage copilul „de partea lor”.

„Premiul” este de a face copilul să creadă că ceea ce cred ei este „corect”, și ce crede celălalt e „greșit”. Unul dintre ei ar putea spune prea multe despre motivul divorțului. Sau un părinte ar putea spune lucruri negative despre celălalt părinte.

Nimeni nu câștigă dacă copilul este rănit. În timp, copiii pot deveni supărați pe părinții care au „câștigat” la început. Când copiii cresc și înțeleg mai bine ce s-a întâmplat, se pot simți folosiți.

### **2. COPILUL CA O „UNEALTĂ DE NEGOCIERE”**

Uneori un părinte îl poate amenința pe celălalt pentru a obține ce-și dorește.

- *Dacă nu plătești pensie alimentară, nu te voi lasă să-ți vezi copiii.*
- *Dacă nu-mi spui cum folosești banii pe care ți-i dau, nu mai plătesc pensie alimentară.*
- *Dacă nu renunți la a te mai vedea cu Doina, nu te las să mai vezi copiii.*

Când părinții se comportă așa, se concentrează la relația cu celălalt părinte, și nu la nevoile copilului.

### 3. COPILUL CA MESAGER

Uneori, părinții nu vor vorbi direct. În schimb, ar putea trimite mesaje prin copiii lor.

- *Să-i spui tatălui tău că atunci când ești la el acasă trebuie să îți faci temele!*
- *Spune-i mamei tale că ar fi bine că avocatul ei să nu mă mai sune!*

Asta îi pune pe copiii în mijlocul conflictului și se pot simți stresați și anxioși. Trebuie să vorbești cu fostul partener direct despre problemele de parenting. Încearcă să nu faci copilul să devină un mesager.

*Elena și Radu refuză să vorbească.*

*Astfel că, atunci când Elena avea un mesaj pentru Radu, îl transmitea prin fica lui de 12 ani, Monica.*

*„Spune-i tatălui tău că trebuie să plătească pentru jumătate din excursia ta.”*

*Radu făcea același lucru.*

*„Spune-i mamei tale să nu te lase să stai până târziu în timpul săptămânii.”*

*Uneori lucrurile deveneau foarte complicate . . .*

*„Dacă tatăl tău nu vrea să te ia vineri, trebuie să te aducă de la școală marți și joi.”*

*Monica devenise confuză și frustrată. Uneori părinții ei deveneau nervoși când transmiteau mesajele. Ura să o facă. Simțea că părinții ei se enervau pe ea. Era prea mică pentru a se ocupa de așa ceva. Ce știa ea despre bani și programe?*

*Dacă uita ceva important?*

*Într-o zi, când Elena îi zicea Monicăi să îi transmită tatălui ei ceva, ea a țipat: „De ce nu îi spui tu direct?! Tu ești adultul!”*

*Elena era șocată. Credea că Monica se descurcă cu această responsabilitate. Aparent, greșise.*

*I-a luat ceva timp pentru a-și face curaj, însă Elena i-a trimis un e-mail lui Radu în seara respectivă. I-a explicat ce se întâmplase în seară aceea și că e nevoie că de acum încolo să discute direct aceste probleme.*

*Când Radu a primit e-mailul Elenei, s-a simțit oribil. A realizat că și-au pus problemele personale în fața celor ale Monicăi. Radu a agreeat că cea mai importantă este Monica, deși le va fi mai dificil să comunice direct.*

*Au programat un apel telefonic odată la două săptămâni, pentru a discuta doar probleme legate de Monica, și e-mailuri între timp, la nevoie.*

*Comunicare va fi în continuare dificilă, dar nu pentru Monica.*

#### **4. COPILUL CA „SPION”**

Uneori un părinte va întreba multe lucruri despre viața celui alt.

- *Are mama ta un iubit? Stă la voi peste noapte?*
- *Și-a luat tatăl tău o mașină nouă?*

Acest tip de întrebări pune copilul într-o situație dificilă. Nu vor să se simtă că și cum își trădează părinții. Asemenea întrebări derutează copiii. Îi pot face pe copii să se întrebe dacă părinții lor fac ceva în neregulă. De asemenea, genul acesta de informație este deseori nesigur.

Este normal să fii curios despre alți oameni. Dar trebuie să ai grijă să nu-ți faci copiii să se simtă de parcă îi „pârăsc” pe mama sau tata.

*Petru se simțea inconfortabil să îi spună tatălui sau adevărul.*

*„Deci? Are mama ta un nou iubit? Vreau doar să știi”, spuse tatăl lui Petru.*

*Tatăl lui Petru întreba despre mama sa des. Îl întreba dacă și-a cumpărat mobilă din banii „lui”, dacă stătea până târziu în oraș și ce fel de prieteni veneau la ei acasă.*

*Punea multe întrebări, chiar unele la care Petru nu știa să răspundă.*

*Petru nu voia să spună nimic de data asta, pentru că așa l-a rugat mama sa. Nu voia să încalce promisiunea făcută către mama sa, dar nu voia să îl mintă pe tatăl sau.*

*Mai mult, părinții lui erau divorțați, de ce voia tatăl lui să știe?*

*Petru își iubea tatăl, dar se simțea blocat la mijloc. De ce nu putea să vadă tatăl lui cum comportamentul sau îl afectează?*

Desigur că părinții își fac griji cu privința la efectele divorțului asupra copiilor. Uneori un părinte va încerca să-și arate dragostea prin:

- *a-i cumpăra cadouri scumpe*
- *a-i scoate în excursii sau vacanțe*
- *a-i lasă să nu facă muncă prin casă*
- *a-i lasă să nu respecte limitări legate de vârstă, cum ar fi ora de culcare*

Deși asta pare să îi facă fericiți pe copii pe termen scurt, poate avea consecințe pe termen lung. Unul dintre părinți s-ar putea să nu își permită să cumpere asemenea cadouri și să se simtă vinovat.

Persoana care cumpără cadourile e posibil să nu și le poate permite.

Cumpărând cadouri nu vei compensa divorțul. Nici timpul pe trecut departe de ei.

De asemenea, nu îi ajută pe copii dacă îi scuzi de la munca prin casă sau alte responsabilități. Copiii tăi au nevoie să învețe o structură și niște reguli, pentru a învăța să fie responsabili.

Copiii așteaptă asta de la tine și parte din rolul tău de părinte e să îi pregătești să devină adulți responsabili.

***Uneori tu sau fostul partener veți încerca să-l înjosiți pe celălalt.***

- *Tatăl tău nu este de încredere.*
- *Mama ta nu se poate hotărî niciodată.*
- *De ce te-a dus tatăl tău la un meci de fotbal? Fotbalul e așa de plictisitor.*



Chiar dacă nu te poți gândi la lucruri pozitive de spus despre fostul soț, nu spune nimic negativ. Auzind cum critici celălalt părinte, îi poate face pe copii să se simtă prost față de el/ea. Îi poate face să se simtă, de asemenea, ca și cum și ei sunt criticați.

Chiar și în familii unde părinții sunt împreună, nu mereu își pot permite să cumpere orice își doresc. După separare, venitul care susținea o gospodărie, acum este împărțit pentru a susține două. Asta poate însemna că una sau ambele gospodării au mai puțini bani pentru a cheltui pe lucrurile pe care și le doresc.

Când copiii își doresc lucruri sau vor să participe în diverse activități, este perfect normal să le explici că nu îți poți permite: „*Nu ne putem permite asta acum, dragule*”.

Dar ai grijă cum vorbești cu copiii tăi despre bani, astfel încât să nu învinuiești celălalt părinte pentru neputințele financiare. Nu spune: „*Nu te pot trimite în tabăra de fotbal pentru că tatăl tău ne-a lăsat și nu plătește pensie alimentară*.”

Finanțele sunt probleme de adulți, și prin discuția cu copiii, îi poți face să se simtă împovărați. Vorbind despre bani îi plasezi în mijlocul unui conflict parental.

### ***Întreabă-te: Cum merge relația mea de co-parenting?***

- 1. Te regăsești în oricare dintre aceste „jocuri”?*
- 2. Ce schimbări ai vrea să faci în interacțiunea cu celălalt părinte pentru a o îmbunătăți?*
- 3. Identifică o anumită problemă pe care vrei să o discuți cu celălalt părinte. Bazându-te pe sfaturile de comunicare, cum vei rezolva această problema?*

# Secțiunea 4.

**Care este cel mai bun aranjament de parenting pentru copilul meu?**

---

34

**Când te decizi să te seperi sau să divorțezi, e nevoie să creezi un aranjament pentru copilul tău. Asta este cel mai ușor când tu și fostul partener aveți o relație de co-parenting care este focusată pe copilul vostru.**

**Pentru mai multe informații despre relațiile co-parentale, vezi *Secțiunea 3: Parenting după separare - Concentrarea pe copii.***

Când vei concepe un plan de parenting, aceștia sunt cei trei factori principali pe care trebuie să îi iei în considerare:

1. *Ce vei decide în legătură cu aspectele importante din viața copilului tău, cum ar fi educația, sănătatea și religia?*
2. *Unde vor locui copiii și cât timp vor petrece cu fiecare părinte?*
3. *Cum vei rezolva problemele de parenting care se vor ivi în viitor?*

## **În interesul copilului tău**

Când decizi aranjamentele de parenting, e important să te concentrezi pe binele copilului tău.

Deși nu există o definiție clară pentru „binele copilului tău”, unul dintre modurile în care te poți gândi la asta, este ce îl va face pe copilul tău să se dezvolte fericit și sănătos.

Asta nu este o întrebare ușoară și ține cont de mai mulți factori.

Fiecare copil și fiecare familie este diferită, deci e indicat să te gândești ce va funcționa cel mai bine în situația ta. Încearcă să te uiți la situație prin ochii copilului tău.

### **În procesul decizional vei vrea să iei în considerare lucruri precum:**

- *vârstă și etapă de dezvoltare a copilului (vezi Apendice A: Cum reacționează copiii în diferite etape și la diferite vârste)*
- *nevoi speciale pe care le are copilul tău*
- *relația copilului cu fiecare părinte*
- *relația copilului cu frații, bunicii și familia extinsă*
- *aranjamentele deja existente înainte de divorț*
- *dorințele copilului tău*
- *abilitățile fiecărui părinte*
- *abilitatea voastră de a comunica și a colabora pentru a rezolva problemele de parenting*
- *creșterea culturală, religioasă și linguală a copilului.*

E important, de asemenea, să iei în considerare și alte probleme specifice care pot interveni în siguranța copilului tău, cum ar fi:

- *violența în familie*
- *abuzul de substanțe*
- *probleme psihologice.*

**Apendice A** oferă informații despre etapele de dezvoltare a copiilor, care te pot ajuta când te hotărăști asupra unui aranjament de parenting potrivit pentru ei.

E posibil să ai nevoie să te sfătuiești și cu un profesionist, cum ar fi un asistent social sau un psiholog, pentru a te ajuta să înțelegi nevoile copilului tău și cum să clădești un plan adecvat care să satisfacă aceste nevoi.

## **Luarea deciziilor**

O parte esențială a planului de parenting e luarea deciziilor. Aceste decizii includ:

- *sănătatea*
- *religia*
- *educația*

Poți lua deciziile importante în mai multe feluri:

Luarea deciziilor în comun - tu și celălalt părinte decideți împreună.

Luarea deciziilor pe cont propriu - tu și celălalt părinte decideți pe cont propriu.

Împărțirea deciziilor - tu ești responsabil pentru o parte din decizii (de exemplu, sănătate și religie) și celălalt părinte este responsabil pentru o altă parte (de exemplu, educația).

Trebuie să te gândești bine la ce modalitate este cea mai bună pentru binele copilului tău. Dacă tu și celălalt părinte cooperați bine, luarea deciziilor în comun ar putea fi o alegere bună pentru voi.

***Pe de altă parte, dacă tu și celălalt părinte nu sunteți capabili să va înțelegeți, astfel de modalitate va poate expune copilul la conflict.***

De exemplu, dacă unul din voi este responsabil pentru sănătate și celălalt este responsabil pentru educație, o neînțelegere se poate produce despre stresul de la școală care afectează sănătatea copilului. E important să știi cum veți rezolva astfel de probleme.

## Atenție!

Trebuie să te gândești la siguranță când dezvolți asemenea aranjamente. Luare deciziilor în comun nu este ideală în situații în care siguranța copilului este o problema datorită violenței între soți, întrucât poate oferi o oportunitate de control asupra celuilalt.

Pentru mai multe informații, vezi Secțiunea 6: Probleme speciale.

S-ar putea să fie nevoie să discuți și alte elemente, cum ar fi schimbarea locului unde vor locui copiii, vacanțe în afara țării, aplicarea pentru pașaport, cine va avea grijă de astfel de documente importante și semnarea împuternicirii pentru călătorii.

### Termeni utilizați în cazuri de divorț

**Custodie** este un termen legal care se referă atât la programul de parenting, cât și la luarea deciziilor. Când părinții divorțează, există mai multe tipuri de custodie.

**Custodie unică** înseamnă că un singur părinte se ocupă de deciziile importante cum ar fi educația, sănătatea și religia. În general, copilul va locui cu această persoană.

**Custodie comună** înseamnă că ambii părinți au custodie și iau deciziile împreună.

**Custodie împărțită** se referă la situațiile în care copilul își petrece cel puțin 40% din timp cu fiecare părinte. Acest termen este folosit mai ales în contextul pensiei alimentare.

**Custodie divizată** se referă la copii care își petrec cel puțin 60% din timp la unul dintre părinți. Acest termen este folosit mai ales în contextul pensiei alimentare.

În cazul custodiei comune, există mai multe moduri de a decide unde va locui copilul. De exemplu, e posibil că el/ea să locuiască mai mult la un părinte, în timp ce deciziile sunt luate de ambii.

Este posibil, de asemenea, ca părinții să aibă simultan custodie comună și custodie împărțită. În această situație, părinții vor lua de comun acord deciziile și copilul își va petrece cel puțin 40% din timp cu ambii părinți.

**Acces** – Când un părinte are custodie unică, în majoritatea cazurilor, celălalt părinte are acces la copil. Un părinte cu drept de acces are posibilitatea să își petreacă timp cu copilul sau. Dacă instanța nu decide altfel, părintele respectiv are dreptul să se intereseze și despre educația sau sănătatea copilului.

## **Programul de parenting**

Un alt aspect important este când își va petrece copilul timp cu fiecare. Programul de parenting ar trebui să fie cât se poate de clar cu privire la timpul petrecut cu fiecare părinte. Poate include și momente importante, cum ar fi ziua părinților și Crăciun.

### **1. Este important să fii practic și realist când vine vorba de acest program.**

De exemplu, tu și celălalt părinte ar trebui să vă gândiți la elemente precum programul de la serviciu și alte activități.

### **2. Va trebui să vă gândiți și la transportul necesar pentru a vă putea petrece timp cu copiii.**

De exemplu, dacă un părinte nu deține mașină, va trebui să luați în considerare posibilitatea călătoriei cu transportul în comun, mai ales dacă cei doi părinți stau departe unul de celălalt.

### **3. Tranzițiile pentru copiii pot fi mai ușor de suportat dacă se petrec într-un mod natural.**

De exemplu, un părinte își poate lăsa copilul la școală sau meditații, iar altul îl poate lua de acolo.

Scopul ar trebui să fie ce e mai bine pentru copil, nu neapărat ce e cel mai convenabil pentru tine.

Când creați un program de parenting, trebuie luate în considerare și activitățile copilului. Este cel mai bine dacă fiecare părinte are o relație însemnată cu copilul și suține, în același timp, relația cu celălalt părinte. Dar nu există o „formulă magică” pentru a concepe un program eficient. Cel mai bun plan este acela care îi favorizează pe copii.

**Apendice A** vorbește despre etapele dezvoltării copiilor și câteva probleme cu care se pot confrunta la anumite vârste. Nevoile copiilor se schimbă la diferite vârste. De exemplu, un program care funcționează pentru un adolescent nu va fi adecvat pentru un copil mic sau un bebeluș.

În anumite situații, ar fi cel mai bine pentru copil să stea la un părinte, dar să își petreacă îndeajuns timp cu amândoi.

În altele, este mai bine ca el/ea să stea în mod egal la ambii părinți.

Acest tip de aranjament funcționează cel mai bine dacă copilul este puțin mai mare și părinții:

- *stau aproape unul de celălalt*
- *respectă abilitățile fiecăruia ca părinte*
- *sunt capabili să colaboreze*
- *pot fi flexibili cu programul*

Capacitatea părinților de a avea o relație de co-parenting este esențială în astfel de situații.

În anumite situații, mai ales în cele care prezintă o problema de siguranță, este mai bine ca vizitele să fie limitate și supravegheate.

#### **4. Este de asemenea posibil să incluzi și alte persoane în program.**

De exemplu, dacă copiii își petrec în mod normal timp cu bunicii, e bine să îi incluzi și pe ei. Ca și restul deciziilor, contează ce e cel mai bine pentru copii.

#### **5. Uneori e posibil să fie nevoie să fii flexibil și realist cu programul stabilit.**

De exemplu, e nevoie să modifici anumite lucruri dacă e timp de petrecut cu mama, însă copilul este cu tatăl la un eveniment, și el se ocupă cu transportul către și de la activitate. Vremea proastă și alte circumstanțe pot interveni în program.

De asemenea, părinții pot încerca un plan pe o perioadă limitată pentru a vedea cum funcționează. Ei agreează să revină asupra lui după acea perioadă și să modifice orice este necesar. Asta poate

funcționa bine în multe cazuri. Dar, dacă e nevoie să se apeleze la instanță, aceasta e posibil să nu agreeze schimbările propuse de părinți. Instanța e interesată de stabilitatea copilului și nu va schimba programul fără un motiv întemeiat.

## **6. Rezolvarea problemelor de parenting din viitor.**

Când faci un plan de parenting, este important să iei în considerare și cum vei proceda în legătură cu viitoarele probleme care pot apărea. Asta este în special important când tu și fostul partener alegeți să luați deciziile în comun.

Este de obicei cel mai bine când puteți să va înțelegeți fără să mergeți în instanță. De exemplu, puteți încerca să vorbiți cu un mediator înainte să mergeți în instanță.

Pentru mai multe informații despre rezolvarea conflictelor, vezi

***Secțiunea 5: Opțiuni pentru dezvoltarea unui aranjament de parenting.***

### **Ar trebui să știi că:**

- Dacă un copil stă 60% din timp la un părinte, în general celălalt va plăti pensia alimentară. Alegerea de a avea custodie comună și a lua deciziile împreună nu va afecta acest aspect.
- Dacă părinții aleg custodia împărțită – adică fiecare părinte stă cu copilul cel puțin 40% din timp – în continuare unul dintre părinți va plăti pensie alimentară. Sunt mai mulți factori pe care instanța îi va lua în considerare în acest caz.

## **7. Pensie alimentară**

Odată ce tu și celălalt părinte ați agreeat asupra unui aranjament, este timpul să calculați pensia alimentară. Pensia alimentară este suma de bani pe care o plătește un părinte pentru a-l ajuta pe celălalt în creșterea copilului.

Afectează aranjamentele de parenting pensia alimentară?

Uneori părinții sunt confuzi cu privire la aranjamentele agreeate în relație cu pensia alimentară.



# Secțiunea 5.

## Opțiuni pentru a dezvolta un aranjament de parenting

**Secțiunea anterioară ți-a oferit informații despre diferitele aranjamente. Această secțiune vorbește despre modalitățile prin care tu și celălalt părinte puteți ajunge la un consens.**

### ***Planuri de parenting – Scrie!***

Tu și celălalt părinte puteți dezvolta un plan de parenting pe care să îl scrieți. Un plan de parenting e un document scris care schițează cum vor fi crescuți copiii după separare sau divorț.

Planul poate fi scurt sau lung. Depinde de situația ta.

Dacă crezi că vor fi probleme în viitor legate de acest aranjament, e bine să le discuți de la început. În așa fel veți ști amândoi cum să vă descurcați cu asemenea situații atunci când vor apărea. Asta poate ajuta la evitarea conflictului.

Puteți alege să scrieți un plan legal. Asta înseamnă că puteți cere unei instanțe să îl legalizeze.

### ***Opțiuni pentru dezvoltarea planului de parenting***

Când decizi ce e mai bine pentru copilul tău, sunt multe modalități prin care să alegi.

Poți ajunge la un consens prin negociere, cu sau fără un mediator sau avocat.

Acestea sunt toate moduri diferite de „rezolvare a disputei”.

Cea mai bună abordare pentru tine depinde de situație.

### ***Pentru a te ajuta să decizi, e bine să te gândești la:***

- numărul de conflicte dintre tine și fostul partener
- cât de implicați sunt copiii în aceste conflicte
- cât de repede vrei să rezolvi problema
- cât de dispus ești să colaborezi cu fostul partener pentru asta
- cât control vrei asupra înțelegerii
- dacă există violență în familie
- cât îți permiți să cheltuiești

***Legile ce vizează familiile sunt complexe. Când dezvolti un plan, e bine să te consulți cu un avocat pentru a ști:***

- drepturile și responsabilitățile tale legale
- opțiuni pentru rezolvarea disputelor dintre tine și celălalt părinte
- cum funcționează sistemul judiciar.

Consultanța unui avocat este în mod special importantă atunci când există violență în familie, abuz de substanțe sau probleme mintale grave.

Oricum te-ai decide să procedezi, este important să te concentrezi în interesul copilului.

## **Opțiuni pentru a ajunge la un consens**

Există multe avantaje în a ajunge la un consens, mai degrabă decât a lăsa pe cineva să ia deciziile pentru tine. Cel mai mare avantaj este că tu știi ce e cel mai bine pentru copiii tăi.

### **Mai mult:**

- *Este o abordare cooperativă și copiii au mai puțin de suferit dacă nu sunt expuși la conflict.*
- *Este în avantajul copiilor să își vadă părinții lucrând împreună.*
- *Ajută ambii părinți să „câștige”.*
- *Rămâi în control – nu ia nimeni deciziile în numele tău.*
- *E mai puțin costisitor.*
- *Durează mai puțin timp.*
- *E mult mai plauzibil să respecti planul dacă tu l-ai compus.*
- *Setează un precedent pozitiv pentru cum vei rezolva problemele în viitor.*
- *Te lasă să personalizezi planul în funcție de nevoile copilului tău.*
- *Lasă loc comunicării dintre tine și fostul partener.*

## **1. NEGOCIERI PERSONALE**

Negocierile personale se petrec direct între tine și celălalt părinte. Ele vizează compromisuri pe care fiecare le faceți pentru a încheia un plan de parenting. Sunt câteva aspecte pe care ar trebui să le luați în considerare:

- *Tu și celălalt părinte aveți control total asupra discuțiilor, căci nu există o altă persoană implicată;*
- *Poți folosi negocieri pentru a rezolva probleme oricând – chiar dacă ai început procesul în instanță;*
- *Negocierile pot fi mai rapide, întrucât sunteți doar voi doi;*

- *În situații de abuz de putere, e posibil ca tu și celălalt părinte să nu puteți negocia în mod egal;*
- *În situații în care a existat violență, e posibil să nu fie o idee bună să fiți lăsați singuri;*
- *Negocierile personale pot fi dificile dacă există probleme mintale majore sau abuz de substanțe.*

Reține că nu e obligatoriu să ai o hotărâre judecătorească sau un plan scris după ce te separi sau divorțezi. Dar, dacă tu și celălalt părinte puteți colabora, e bine să puneți planul pe hârtie, întrucât uneori oamenii își amintesc lucrurile diferit. Va fi de ajutor mai ales în cazul problemelor ce vor apărea în viitor.

Dacă tu și celălalt părinte puteți conveni asupra unui plan de parenting, ar fi indicat să fie citit de avocatul fiecăruia înainte de a fi semnat. Astfel, poți fi sigur că ți-ai înțeles drepturile și obligațiile legale înainte să semnezi sau că nu ai uitat să incluzi ceva important.

Un avocat te poate îndruma și cum poți să transformi un asemenea plan într-un document legal. Oricum, trebuie luat în considerare că dacă se schimbă situația de fapt avută în vedere inițial, planul parental poate fi refăcut oricând, chiar dacă este validat printr-o hotărâre judecătorească.

## 2. NEGOCIEREA CU AJUTORUL UNUI AVOCAT

O altă opțiune este să angajați un avocat care să vă ajute să concepeți un plan.

Câteva aspecte trebuie luate în considerare:

- *Tu și celălalt părinte nu trebuie să vă vedeți personal – avocatul poate comunica pentru voi;*
- *Avocatul te poate ajuta în cazuri de inegalitate de putere între cei doi părinți;*
- *El te poate ajuta pe tine și fostul partener să va cunoașteți drepturile și responsabilitățile legale înainte să semnați;*
- *Avocații se pot asigura că planul este scris bine, ușor de înțeles și că este respectat;*

- *Te poate costa timp și bani dacă tu și celălalt părinte nu ați agreeat deja asupra unui aranjament;*
- *Fiecare părinte va susține cheltuielile cu angajarea avocatului său.*

### **Alegerea unui avocat**

Un avocat va încerca să îndepărteze partea emoțională a negocierii și se va rezuma la fapte și argumente. Dar diferiți avocați au abordări diferite. Este important să discuți cu un avocat despre abordarea acestuia înainte să îl angajezi, pentru a te asigura că e ce trebuie pentru tine.

### **3. TRANZACȚIA**

Tranzacția este un tip specific de negociere. În această modalitate tu și fostul partener, împreună cu avocații voștri, alegeți să colaborați pentru a ajunge la un acord. În acest proces, tu și fostul partener agreeați să nu implicați instanța. Tu și celălalt părinte discutați, iar avocații se vor ocupa de partea legală a acordului.

Sunt câteva aspecte de luat în considerare:

- *Tu și fostul partener puteți colabora pentru a concepe un plan centrat pe nevoile copilului, cu ajutorul unui avocat;*
- *Puteți să vă consultați cu profesioniști, cum ar fi cei în finanțe sau sănătate mintală (de exemplu, psihologi, asistenți sociali sau profesori de parenting) pentru a vă ajuta cu probleme specifice;*
- *Toată lumea semnează un contract cu scopul de a ajunge la un consens;*
- *Fiecare părinte trebuie să fie sincer în legătură cu situația lui financiară. Dacă există o șansă mare că acest lucru să nu se întâmple, ar fi bine să discuți cu avocatul tău despre asta pentru a găsi o altă opțiune.*

### **4. MEDIEREA**

Un mediator este o persoană neutră care te poate ajuta să identifici probleme în comunicare și să le rezolvi. El nu are pregătire legală, ci mai degrabă de natură psihologică. El va crea mediul propice în care tu și celălalt părinte vă puteți spune direct ceea ce vreți și ce aveți nevoie pentru voi și pentru copilul vostru. Nu uita

că doar tu și fostul partener sunteți responsabili pentru dezvoltarea planului de parenting. Mediatorul nu are puterea de a lua deciziile în locul vostru, ci are rolul doar de a vă convinge că e mai bine să vă înțelegeți.

Atunci când apelezi la un mediator, nu e obligatoriu să angajezi și un avocat. În situații mai complicate, este însă bine ca avocatul să verifice planul încheiat prin mijlocirea unui mediator, pentru a vă asigura că vă sunt respectate toate drepturile și reponsabilitățile legale.

Și aici sunt câteva aspecte de luat în considerare:

- *Medierea implică costuri reduse;*
- *Medierea este de scurtă durată, uneori doar câteva ore;*
- *Medierea este confidențială;*
- *Poți folosi medierea pentru a rezolva probleme în orice moment – chiar dacă ai început procesul în instanță;*
- *Medierea încurajează o comunicare mai eficientă și poate ajuta discuția să se concentreze pe nevoile copiilor;*
- *De regulă, medierea necesită întâlniri față în față, ceea ce poate fi dificil pentru unii părinți cu probleme personale acute;*
- *Medierea poate include și alte persoane – de exemplu, un nou partener sau familia extinsă. Asta poate ajuta să se ajungă la rădăcina problemei.*

Medierea necesită comunicarea directă dintre părinți. Este posibil să aveți ședințe de mediere și prin telefon sau internet. Acest lucru este preferat dacă părinții locuiesc în orașe diferite.

Uneori comunicarea directă nu este cea mai bună opțiune – de exemplu, în cazurile de violență domestică. Înainte de a începe procesul de mediere, veți trece printr-o „testare” pentru a vedea dacă este cea mai bună metodă pentru voi. Astfel, puteți ajunge cu mediatorul la concluzia că e mai potrivită pentru voi comunicarea indirectă. În această situație, mediatorul va vorbi cu fiecare părinte separat, astfel încât nu trebuie să vă vedeți față în față.

### **Alegerea unui mediator**

Când alegi un mediator, este important să îl întrebi despre:

- calificare și experiență;
- cunoștințele sale cu privire la copii.

*Lucrurile nu mergeau bine. Max și Iulia se separaseră de șase luni, și în acest timp nu au putut agreea asupra niciunui plan pentru copiii lor, Lili și Petru.*

*De fiecare dată când încercau să vorbească, ajungeau să țipe. Max o acuza pe Iulia că nu îi pasă îndeajuns de copii. Iulia îl acuza pe Max ca îi întoarce pe copii împotriva ei.*

*Părea că se vor duce în instanță. Atunci unul dintre prietenii lui Max a menționat medierea. I-a spus că și el și fosta parteneră au fost la un mediator și i-a ajutat să își rezolve problemele. Max i-a sugerat asta Iuliei, iar ea a refuzat imediat. Primul ei gând a fost că dacă Max a sugerat-o, a facut-o probabil pentru că era în beneficiul lui.*

*Dar Iulia era curioasă, așa că s-a informat pe internet și a aflat că medierea a funcționat pentru multe familii. I-a ajutat pe părinți să învețe să comunice și să negocieze. A citit că asta este important, întrucât părinții separați sau divorțați au nevoie să colaboreze mulți ani după ce nu mai formează un cuplu. Așa că a acceptat să încerce.*

*Max și Iulia au fost deja la trei ședințe. Deși nu au găsit soluții pentru toate problemele, au învățat să se asculte și să nu se mai aprindă pentru orice detaliu. Mediatorul îi ajută, de asemenea, să găsească un aranjament potrivit pentru Lili și Petru.*

## 5. INSTANȚA DE JUDECATĂ

Când mergi în instanță, înseamnă că soliciți unui judecător să ia deciziile pentru tine. Judecătorul va conduce un proces și apoi va emite o hotărâre judecătorească, iar tu va trebui să faci întocmai ceea ce spune aceasta.

Există mulți pași în acest proces. Chiar dacă decizi să mergi în instanță, în probleme de familie judecătorul te va încuraja să ajungi la un acord cu fostul partener pe cont propriu. Nu te aștepta să primești o hotărâre judecătorească imediat. Poate dura mult timp. Oricum, atunci când judecătorii stabilesc planul parental, ei și bazează decizia pe ceea ce e mai bine pentru fiecare copil în parte, în funcție de probele aduse la proces.

Câteva aspecte pe care trebuie să le iei în considerare:

- *S-ar putea ca judecătorul să nu fie de acord cu punctul tău de vedere și să ia o decizie diferită de ceea ce ți-ai dori tu;*

- *Tu și celălalt părinte aveți puțin control, întrucât judecătorul ia toate deciziile, pe care ulterior voi va trebui să le respectați;*
- *Dacă nicio altă metodă de rezolvare a disputelor nu se potrivește cu tine, e posibil că instanța să fie singura ta variantă;*
- *Mersul în instanță durează mult timp și este costisitor;*
- *În instanță, fiecare părinte trebuie să își prezinte cazul, în speranța că rezultatul va fi cel dorit. Acest lucru e posibil să aibă efecte negative pe termen lung, în legătură cu soluționarea conflictelor ce vor mai apărea;*
- *Chiar dacă decizi să mergi în instanță, este de preferat să încerci să rezolvi problemele prin negociere sau mediere. Judecătorul va valida din punct de vedere legal înțelegerea voastră.*

## 6. DORINȚA COPIILOR

Oricum te decizi să procedezi, e important să iei în considerare dorințele și nevoile copilului. Asta te va ajuta să decizi ceea ce e mai bine pentru el și îl poate ajuta, de asemenea, să înțeleagă ce se întâmplă și să vadă că îți pasă de sentimentele lui.

Cum decizi să discuți cu el despre asta și cât de mult iei în considerare dorințele sale, depinde de vârstă și nivelul de maturitate. Poți cere ajutorul profesioniștilor, cum ar fi mediatori, consilieri sau profesori de parenting, înainte să discuți cu copiii tăi. Unii copii vor să-și exprime părerea despre schimbările ce se vor petrece în viața lor. *Dar nu este adecvat să ia ei deciziile sau să treacă de partea unui părinte.*

Copiii mai mari înțeleg de obicei diferența dintre a-și exprima părerea și a lua o decizie. Este important ca această decizie să fie înțeleasă de toți copiii și mai ales să accepte că, deși părerea lor contează, părinții vor fi cei care vor lua până la urmă decizia. De asemenea, este important să înțeleagă cum va fi folosită părerea lor. Altfel, dacă se va lua o decizie cu care nu sunt de acord, se pot simți supărați și fără putere.

Pentru a gestiona în mod adecvat această situație ai putea spune copilului așa ceva: *„Noi, părinții, lucrăm la un program de parenting împreună. Există ceva foarte important pentru tine care ai dori*



*să fie luat în considerare? Vom face tot posibilul să îl integrăm în plan, iar dacă nu este cu putință, îți vom spune”.*

Sunt unele situații în care, deși au oportunitatea, unii copii nu vor vrea să-și exprime opinia. Reține că, prin a asculta ce părere au, nu înseamnă că îi întrebi cu cine vor să locuiască. Asta îi poate face să se simtă că trebuie să aleagă între mamă și tată. De fapt, tu vrei să afli ceea ce este important pentru ei și ce ar putea să le afecteze programul obișnuit – de exemplu, există activități speciale pentru ei pe care vor să le continue (de exemplu, fotbal, pian)? Există activități speciale pe care le fac cu un anumit părinte? Este petrecutul timpului cu prietenii o prioritate pentru ei?

Este important ca ei să nu se simtă presați să aibă o părere anume, de aceea este bine să le spui că pot fi sinceri cu tine despre nevoile și dorințele lor.

Trebuie să accentuezi că nu e nevoie să aleagă un părinte sau să „ia partea” cuiva.

Trebuie să fii pregătit ca ei să spună și lucruri la care tu nu te aștepti sau cu care nu ești de acord. Cheia este să ascuți ce au de spus și să iei în considerare.

Trebuie să știi că uneori copiii nu vor spune ce simt pentru că le e frică să nu te supere. Alteori, îți vor spune ce cred ei că vrei să auzi. Astfel, este indicat să vorbească cu o persoană neutră. Chiar dacă vorbesc direct cu tine sau cu altcineva, opiniile lor te pot ajuta să discuți cu celălalt părinte.

Dacă negociezi un acord cu celălalt părinte, unul – sau ideal – amândoi ați putea vorbi cu copiii despre:

- *cum se vor schimba lucrurile;*
- *ce este important pentru ei;*
- *dacă au păreri despre aranjamentele pe care le decideți pentru ei.*

Astfel este mai eficient decât să îi întrebi cu ce părinte vor să locuiască. Poți include opiniile lor și în medieri sau tranzacții. E bine să te consulți cu profesioniști pentru a vedea dacă deciziile pe care vrei să le iei sunt viabile. De exemplu, este posibil că ei să

Își împărtășească părerile cu un mediator, care la rândul lui vă va transmite mai departe concluziile în ședințele de mediere.

Dacă apelezi la instanța de judecată să ia aceste decizii, există câteva modalități prin care acesta poate lua în considerare și dorințele copiilor. Acestea se fac:

- *printr-o evaluare;*
- *prin ascultarea copilului de către judecător.*

Evaluarea este atunci când un asistent social, un psiholog sau un psihiatru adună informații despre familie pentru instanță.

Evaluarea este un proces profesional care evaluează ce este mai bine pentru copilul tău. Evaluatorul poate vorbi cu copiii pentru a înțelege ce nevoi au și cum interacționează cu fiecare dintre părinți.

## **Ce opțiune ar fi mai bună în situația mea?**

### ***Întrebă-te următoarele lucruri:***

- 1. Cât conflict există între tine și celălalt părinte? Puteți coopera pentru a ajunge la un consens?*
- 2. Cât de repede vrei să rezolvi problema?*
- 3. Vrei să fii parte activă din proces sau ești dispus să lași pe altcineva să ia deciziile (de exemplu, un judecător)?*
- 4. Există violență sau abuz în familie? Există probleme legate de control?*
- 5. Ce buget ai dedicat pentru acest proces?*
- 6. Cum vei include nevoile copilului tău în proces?*

### ***Dacă se impun schimbări într-o înțelegere sau hotărâre judecătorească***

Uneori, după ce ajungi la un acord cu fostul partener, lucrurile se schimbă și cea ce ați agreeat nu se mai potrivește cu voi sau copiii voștri.

### **De exemplu, e posibil:**

- *copiii să fi avut la momentul respectiv unu și trei ani. Acum au șapte și nouă ani și sunt pasionați de fotbal. Programul de la vremea respectivă nu mai este practic.*

- *tu și celălalt părinte locuiți în orașe diferite. Acum sunteți în același oraș, ceea ce le permite copiilor să își petreacă mai mult timp cu fiecare din voi.*
- *tu și fostul partener nu comunicați bine despre deciziile necesare așa că ați agreat ca fiecare să se ocupe de anumite aspecte ale vieții copilului (de exemplu, unul se îngrijea de educație și sănătate, iar altul de religie). Comunicarea voastră este azi mai bună și va puteți ocupa împreună de aceste lucruri.*
- *va puteți ocupa amândoi bine de copii. Dar acum, unul dintre părinți are un viciu sau este violent atunci când copilul e în grija lui.*

## **Schimbarea planului de parenting:**

Chiar dacă aveți stabilită o înțelegere (fie convenită de voi singuri, fie convenită cu ajutorului unui mediator, fie stabilită de instanța de judecată), puteți oricând să faceți schimbări asupra ei.

Dacă aveți probleme în a cădea de acord asupra schimbărilor, puteți încerca una dintre metodele menționate mai devreme în această secțiune, spre exemplu, tranzacția sau medierea. Acest lucru poate ajuta la evitarea conflictelor din viitor. Ar fi mai simplu dacă amândoi ați cădea de acord asupra necesității schimbării planului parental, decât dacă nu sunteți pe aceeași lungime de undă.

Dacă asta nu funcționează, va trebui să aduci cauza în fața unui judecător, care va lua o decizie. **Ține minte că dacă mergi în instanță, un judecător va decide ceea ce este cel mai bine pentru copilul tău, chiar dacă tu te împotrivești.**

Nu este obligatoriu să ai avocat, în nicio situație. Însă pentru a înțelege mai bine procedurile de urmat, sau dacă nu ai timpul necesar să te prezinți tu în instanță, sau pentru a te asigura că drepturile și obligațiile tale sunt respectate, de cele mai multe ori este util să apelezi la avocat.

# Secțiunea 6.

## Probleme speciale. Violența în familie

**Violența în familie se petrece atunci când copiii sau adulții sunt abuzați. Abuzul poate fi fizic, sexual, financiar sau psihologic. Neglijența poate fi o formă de violență în familie.**

**Abuzul fizic include:**

- împinsul
- lovitul sau plesnitul
- ciupitul sau datul cu pumnul
- sugrumatul
- înjunghiatul sau tăiatul
- împușcatul
- aruncarea cu obiecte în cineva
- arderea
- a ține pe cine într-un loc pentru a permite altei persoane să îl/o lovească
- a încuia pe cineva într-o camera sau a o lega

**Abuzul financiar include:**

- a lua banii sau cardurile cuiva fără consimțământul lor
- a nu oferi banii necesari pentru nevoile copiilor, cum ar fi adăpost, mâncare sau sănătate
- a pune pe cineva să semneze lucruri pe care nu vrea să le semneze pentru a-i vinde proprietățile
- forțarea cuiva să își schimbe testamentul

**Abuzul psihologic include:**

- a amenința pe cineva sau copiii săi
- a amenința să distrugi proprietatea cuiva sau a copiilor săi
- a amenința să omori animalul cuiva
- a urmări pe cineva sau copiii săi

Dacă tu sau copiii tăi sunteți într-un pericol iminent, sună la poliție!

**Neglijarea include:**

- a nu-ți oferi ție sau copiilor tăi mâncarea, îmbrăcămintea sau adăpostul necesar
- a nu-ți oferi ție sau copilului tău îngrijirea medicală necesară

De asemenea, abuziv este și comportamentul ce încearcă să controleze (de exemplu, care încearcă să împiedice pe cineva să se vadă cu prietenii sau familia). Chiar dacă anumite tipuri de vio-

lență nu sunt ilegale, e bine să le iei în considerare atunci când te gândești la interesele copilului tău. Violența în familie poate fi serioasă, și uneori, chiar fatală. Siguranța trebuie să fie prioritatea ta și e posibil să ai nevoie de un plan de siguranță.

Dacă tu sau copiii tăi sunteți într-un pericol iminent, sună la poliție!

### **Cum afectează violența în familie copiii**

Copiii care trăiesc în violență domestică sunt expuși la risc de scurtă și lungă durată.

Copiii abuzați pot rămâne cu răni fizice și psihice. De asemenea, pot avea probleme de dezvoltare, emoționale și de comportament.

De exemplu:

- *se pot simți anxioși, speriați sau în nesiguranță*
- *pot avea probleme la școală*
- *pot avea mai puține abilități sociale față de colegii lor*

Copiii pot avea de suferit dacă aud sau văd abuzul domestic între alți membri ai familiei. Chiar dacă nu sunt răniți direct, pot rămâne cu probleme emoționale, de comportament sau de dezvoltare.

Aceste probleme pot dura o perioadă lungă. De asemenea, pot dezvolta tulburare post-traumatică de stres. Ei pot fi afectați profund de văzul acestor rezultate (de exemplu, să vadă vânătaii pe un membru al familiei sau să știe că acesta este speriat de altul).

Studiile arată că cei care au trăit într-un mediu violent acasă sunt expuși la niveluri ridicate de stres. Stresul acesta poate interveni cu dezvoltarea creierului și îi poate afecta pe viață.

### **Aranjamentele de parenting atunci când există un istoric de abuz domestic**

Fiecare membru al familiei trebuie să fie în siguranță. Dacă îți faci griji pentru siguranța copilului tău, e bine să iei asta în considerare atunci când faci aranjamentele de parenting.

Ține minte, copilul poate fi martorul violenței în familie, chiar dacă tu și celălalt părinte nu mai locuiți împreună.

De exemplu, dacă faci un plan unde este nevoie ca tu și celălalt părinte să interacționați, există șansa să se iște un conflict violent?

Dacă răspunsul este da, e bine să te gândești la un plan care să nu includă contactul direct cu fostul partener.

E important să te gândești la natura și la istoria violenței în familie.

Unele tipuri de abuzuri sunt mai serioase decât altele.

De exemplu, în unele cazuri e posibil ca un părinte să fie violent fizic pe o perioadă lungă de timp.

Dacă îți faci griji pentru siguranța ta și a copiilor, iată câteva lucruri la care te poți gândi:

- *Schimb supervizat între părinți, unde părinții își iau și își lasă copiii de față cu o a treia persoană.*
- *Timp supervizat petrecut cu părintele, unde părintele își petrece timpul alături de copil sub supravegherea cuiva.*
- *Fără contact între părinte și copil.*

Trebuie să știi că se întâmplă rar ca un judecător să decidă ca unul dintre părinți să nu aibă deloc contact cu copilul. Aceștia vor opta pentru opțiunea asta doar în cazuri de forță majoră.

Aceste cazuri au legătură, de obicei, cu siguranța părintelui sau a copilului sau în cazurile în care judecătorul consideră că unul dintre părinți încearcă să răpească copilul.

Când violența a reprezentat o problemă în familie, trebuie să ieși în considerare acest aspect atunci când vine vorba de responsabilitățile fiecărui părinte.

De exemplu, dacă unul dintre părinți a fost violent față de celălalt, sau există neliniști legate de siguranță, poate fi dificil să luați deciziile împreună. Asta poate fi o modalitate prin care părintele abuziv reușește să-l controleze pe celălalt.

### **Rezolvarea disputelor atunci când există un istoric de violență în familie**

Unele modalități clasice de rezolvare a problemelor nu vor putea fi aplicate atunci când există un istoric de violență domestică.

Asta se aplică și dacă unul dintre voi se simte în nesiguranță lângă celălalt, sau dacă cineva încearcă să îl controleze pe celălalt. De exemplu, e posibil să nu te poți întâlni personal cu fostul partener în mediere și va trebui să găsești o alternativă.

Pentru mai multe informații despre rezolvarea disputelor, vezi **Secțiunea 5: Opțiuni pentru dezvoltarea unui aranjament de parenting.**

Dacă ai un avocat, ar fi bine să îi spui despre grijile tale legate de acest subiect. În unele cazuri, va fi necesar să mergi în instanță.

## **Ce să le spui copiilor atunci când există un istoric de violență în familie.**

Poate fi greu să știi ce să le spui copiilor atunci când unul dintre părinți este abuziv.

S-ar putea să ai nevoie să vorbești cu un asistent social sau un psiholog care să te ajute să găsești o modalitate eficientă prin care să comunici cu copilul tău.

El se poate simți furios sau speriat de celălalt părinte. Sau, e posibil să simți încă – sau să vrei să simți – o conexiune cu celălalt părinte.

În alte cazuri, copiii pot fi supărați pe tine și să îi ia partea părintelui violent.

Dacă alegi să mergi în fața unui judecător, trebuie să știi că el nu va cunoaște situațiile ce includ și alți membri ai familiei.

E important să informezi avocatul și judecătorul de antecedentele părintelui agresiv.

Când vorbești cu copilul tău despre celălalt părinte, e important să împărtășești strictul necesar. El nu are nevoie să știe detaliile relației tale. E o idee bună să rămâi pe cât de neutru posibil.

De exemplu, dacă timpul petrecut de celălalt părinte este supravvegheat, nu îi spune:

*Mama ta e o persoană rea. E o ticăloasă care bate oamenii ca să facă lucrurile cum vrea ea. E periculoasă și nu poți sta singur cu ea.*

Poți încerca, mai degrabă, ceva de genul: *Mama ta are probleme cu controlul și uneori lovește oameni. Asta poate fi înfricoșător și*



poate să doară. Că să fim siguri că toată lumea e în siguranță, Elena o să fie acolo cu voi.

Este important să fii cât de poate de sincer cu copiii, dar siguranța lor este pe primul loc.

Înainte să le furnizezi copiilor informația, întreabă-te: *chiar au nevoie de asemenea cunoștințe? Dacă da, am cum să o împărtășesc într-un mod obiectiv?*

### **Resurse pentru violența domestică**

Există mulți oameni și multe organizații care te pot ajuta cu copiii tăi. Poți cere ajutorul unui avocat, asistent social, consilier, grup de suport sau adăpostul tău local. În plus, serviciile de protecție a copilului sunt disponibile oriunde în România.

*Magda a ajuns la capătul puterilor. Lucrurile nu mai pot continua așa. A început acum câțiva ani, imediat după ce fiica lor, Ana, s-a născut. Ana nu dormea bine noaptea, iar Magda și Eduard erau foarte obosiți. Într-o noapte, Ana i-a ținut treji până la trei dimineața. Eduard i-a zis Magdei că e grasă, proastă și leneșă. A fost șocată de cele auzite, dar a dat vina pe lipsa de somn. Dar lucrurile nu s-au oprit aici. De fapt, s-au înrăutățit. Eduard a început să o împingă și să arunce lucruri în direcția ei atunci când se enerva. Apoi a început să-l lovească pe câinele Magdei. Cel mai rău lucru era că de multe ori Ana era de față când el făcea asta. Era prea mică pentru a înțelege ce se spune, dar simțea că este un conflict și începea să plângă. Plânsul părea să îl facă pe Eduard și mai supărat. Într-o zi, Eduard i-a sucit încheietura Magdei și i-a rupt-o. Când această s-a dus la spital, era prea speriată și rușinată pentru a recunoaște că Eduard o rănisese. Le spusese medicilor că de fapt, căzuse. Câteva zile mai târziu, Magda i-a spus unei prietene ce s-a întâmplat. Prietena ei i-a sugerat să vorbească cu un avocat. Magda s-a prefăcut că își vizitează mama și a fost la un avocat. I-a relatat cele întâmplate și i-a povestit că îi este frică pentru siguranța ei și a Anei. Avocatul a informat-o despre opțiunile ei legale, și că poate încerca să o protejeze pe ea și pe Ana. I-a spus să sune la poliție și la serviciile de protecție a copilului pentru a o păstra pe Ana în siguranță. Magda știa că îi va fi greu să plece de*

*lângă Eduard, dar trebuia să se protejeze pe ea și pe fiica ei. Avocatul Magdei a ajutat-o să aplice pentru un ordin judecătoresc și instanța a decis ce e mai bine pentru interesul copilului. Acum când Eduard o vede pe Ana, totul este supravegheat, iar Magda și el nu se mai văd.*

## **Când unul dintre părinți vrea să se mute**

Uneori unul sau ambii părinți vor să se mute din zona în care stăteau precedent. Unele dintre motivele recurente sunt:

- *pentru un job nou, sau ca să-și îmbunătățească situația financiară*
- *datorită unei relații noi (de exemplu, unul dintre noii parteneri locuiește în alt oraș)*
- *că să fie mai aproape de familie*

Persoana poate vrea să se mute pentru că există probleme de siguranță din cauza violenței în familie. Uneori un părinte vrea să se mute imediat după separare, alteori, după mai mult timp. Când lucrezi cu celălalt părinte pentru a dezvolta un plan de parenting, e bine să iei în considerare și viitoarele mutări. Ce se întâmplă dacă părintele vrea să se mute, fie singur, fie cu copiii? Chiar dacă nu crezi că așa ceva se va întâmpla, e bine să iei în considerare.

### **Există diferite tipuri de mutări.**

De exemplu, a te muta de pe o stradă pe alta în același oraș, nu va afecta programul agreed.

Alte mutări, spre exemplu în alt oraș sau țară, pot afecta relațiile copilului cu părintele sau cu alți oameni importanți din viața sa.

S-ar putea să vrei să agreezi că dacă unul dintre părinți se mută, să anunțe în avans această decizie. Există motive practice pentru asta, de exemplu, celălalt părinte trebuie să știe de unde să își ia sau unde să își lase copilul.

Pentru alte mutări majore, ca de exemplu, în altă țară, iată câteva probleme pe care o să vrei să le discuți:

- *Ar trebui ca părintele care se mută să anunțe în prealabil? Sau doar dacă alege să se mute cu copiii?*
- *Cu cât timp înainte ar trebui să anunțe? Cu 30, 60 sau 90 de zile înainte?*

▪ *Pe cine ar trebui să anunțe? Pe celălalt părinte? Trebuie să anunțe și alte persoane importante pentru copil, cum ar fi bunicii?*

▪ *Ce alte informații trebuie incluse în anunț? Data mutării, noua adresă, noile aranjamente de parenting?*

▪ *Va trebui ca celălalt părinte să fie de acord cu mutarea? Sau este în regulă ca niciunul dintre părinți să nu se mute cu copiii?*

### **Dacă tu sau celălalt părinte decideți să va mutați**

În cele mai multe cazuri, un părinte care vrea să se mute altundeva cu copiii, trebuie să primească acordul celuilalt părinte sau al judecătorului. Dacă unul dintre părinți pleacă cu copilul fără permisiunea celuilalt părinte sau a judecătorului, poate fi considerat un caz de răpire.

Dacă ai întrebări cu privire la ce îți permite aranjamentul tău sau ordinul judecătoresc să faci, ar trebui să vorbești cu un avocat. În anumite cazuri legale, este deja menționat cu cât timp înainte trebuie anunțată mutarea. Dacă acesta este cazul, trebuie să îl respecti. Chiar dacă acest fapt nu este menționat, este totuși bine să anunți celălalt părinte cu destul timp înainte; aceasta vă va da o șansă să discutați despre cum se vor desfășura noile aranjamente de parenting și cum vor afecta copilul.

Dacă acesta este cazul, trebuie să îl respecti. Chiar dacă acest fapt nu este menționat, este totuși bine să anunți celălalt părinte cu destul timp înainte.

Asta vă va da o șansă să discutați despre cum se vor desfășura noile aranjamente de parenting și cum vor afecta copilul.

### **Dacă te gândești să te muți, iată câteva lucruri pe care vei vrea să le discuți**

▪ *Cum vor relaționa copiii după noile aranjamente?*

▪ *Va călători un părinte sau copiii pentru a putea petrece timpul împreună?*

▪ *Cât va costa drumul și cine va plăti pentru el?*

▪ *Părintele care se mută va avea mai mult contact cu copilul pe e-mail sau telefon?*

## Răpirea

Răpirea de către părinți se petrece atunci când un părinte ia sau păstrează copilul fără permisiunea legală sau a celuilalt părinte. O excepție o reprezintă luarea copilului atunci când este în pericol iminent.

- *Cum va fi mutarea benefică pentru copil?*
- *Va primi copilul o educație mai bună?*
- *Va avea părintele care se mută oportunitatea unui job mai bun, unui salariu mai mare, va primi sprijinul familiei dacă se mută mai aproape de ea?*
- *Va fi mutarea dificilă pentru copil? De exemplu, le va fi greu să se separe de prieteni, familie sau școală?*

Discutând cu celălalt părinte poți ajunge la un acord asupra acestor probleme. Dacă sunteți amândoi de acord cu mutarea, e bine să va revizuiți aranjamentul sau ordinul judecătoresc. Acestea pot fi situații complexe. Este indicat să vorbești cu un avocat pentru a te sfătui, mai ales dacă a existat sau mai există violență în familie.

### ***Nerespectarea termenilor aranjamentului sau ordinului judecătoresc***

Uneori, unul sau ambii părinți nu respectă aranjamentul sau ordinul judecătoresc.

#### **De exemplu, e posibil:**

- *ca un părinte să nu permită celuilalt să vadă copilul*
- *să nu respecte timpul de vizite*
- *să facă interacțiunea celuilalt părinte dificilă cu copilul prin a face lucruri precum*
  - *să nu aibă copilul gata la timp*
  - *să pretindă că el/ea este bolnav/ă, când nu este adevărat*
  - *să programeze activități extra școlare pentru copil, supra-punându-le cu timpul dedicat părintelui*
  - *să ajungă prea târziu pentru a lasă copilul sau a veni prea devreme să îl ia*

## Ce pot face în privința asta?

Poate fi dăunător pentru interesul copilului dacă părinții nu respectă aranjamentul sau ordinul judecătoresc.

Legea prevede ca toată lumea să respecte termenii aranjamentul sau ordinul judecătoresc.

Dacă aceste lucruri nu se respectă, este indicat ca inițial să încerci să discuți cu celălalt părinte. Încearcă să găsești un motiv pentru problemă. Poate este o neînțelegere sau poate celălalt părinte are o problemă pe care o puteți rezolva împreună.

Dacă prin simpla discuție nu pot fi rezolvate conflictele, poți apela la un profesionist. De exemplu, ședințe de parenting sau mediere.

O altă resursă valoroasă poate fi un consilier. Dacă există probleme legate de acest plan, consilierul te poate ajuta să le rezolvi. De exemplu, ce se întâmplă cu programul când copilul se îmbolnăvește. Coordonatorul este o entitate privată și va trebui să plătești pentru ea. Poți discuta și cu un avocat pentru a încerca să rezolvi problema.

### Ține minte ...

Nu discuta despre probleme de față cu copiii. E important să îți păstrezi copiii în afara conflictelor. Nu îi face să se simtă ca și cum sunt prinși la mijloc.

*Sandra a început să plângă de îndată ce a lăsat telefonul jos. O altă luna va trece și ea nu-și va vedea tatăl. „Săptămâna asta nu pot- dată viitoare, îți promit.” Era blocat la serviciu. Era ocupat cu nouă lui soție și noul lui copil. Trebuia să se vadă cu un client important. Există mereu o scuză. Când părinții au anunțat-o că divorțeau, tatăl ei s-a mutat de acasă în aceeași săptămâna. Toată familia s-a dus în instanță. Au fost avocați și un judecător. Sandra a avut chiar și ocazia să îi spună judecătorului cât de mult își dorește să-și vadă în continuare ambii părinți. Nu își putea imagina să trăiască fără amândoi. Judecătorul a decis ca ea să stea cu mama ei, și să își vadă tatăl o dată pe săptămâna, sâmbăta. Dar asta se întâmplă acum un an, și fiecare sâmbătă se transforma în „sâmbăta viitoare”, și dacă reușea să îl vadă o dată pe luna, se considera norocoasă. Când ajungea la tatăl ei acasă, el se focusa pe nouă lui familie. El*

obișnuia să-i zică „o să avem timp doar pentru noi mai târziu”. Dar nu se întâmplă asta niciodată. Nu mai citeau cărți împreună, cum obișnuiau să facă. Nu o mai ajută cu tema ei la matematică. Nu se mai duceau la piață să cumpere ingrediente pentru masa de sâmbătă seara. De fapt, nici nu mai mâncau împreună pentru că el ieșea în oraș cu mama ei vitregă. Când se plângea în legătură cu asta, el suna chiar mai rar. A încercat să se convingă că nu-i pasă, dar îi pasă. Își iubea tatăl și îi era dor de el. Apoi, într-o sâmbătă, după ce tatăl ei a anulat încă o vizită, mama ei a găsit-o plângând la ea în camera și a întrebat-o ce s-a întâmplat. Când Sandra i-a spus cum se simte, mama ei era surprinsă că era așa de supărată. A presupus că pentru că nu i-a vorbit despre asta în trecut, nu îi pasă așa tare. Luni dimineață, mama ei a sunat un consilier și i-a explicat situația. Sandra s-a întâlnit cu el și i-a povestit cum își iubește tatăl și îi e dor de el. Apoi i-a spus mamei sale să îi sune tatăl și să-i spună că vrea să meargă la o ședința de consliere împreună. Asta a fost dificil atât pentru mama, cât și pentru tatăl Sandrei. Tatăl ei s-a simțit prost că și-a supărat fiica, dar s-a bucurat să știe că ea încă își dorește să-și petreacă timpul cu el. A agreeat să se vadă cu consilierul pentru a concepe un plan pe care să îl poată respecta.

Alex se simțea vinovat că își lasă mama. Când părinții lui s-au separat, judecătorul a decis că își va petrece timpul la el odată la două săptămâni. Dar mama lui se supără foarte tare de fiecare dată când Alex pleca. „Lui nu îi este dor de tine cum îmi este mie – nu s-ar fi mutat dacă îi era!”, spunea mama sa. „De abia dacă sună când ești aici!”. Alex se simțea prost că pleacă, era ca și cum o abandona. Urma să fie singură, fără el, și știa că îi va fi dor. Și dacă tot ce spunea era adevărat? Dacă tatăl lui chiar nu-l voia acolo cu el? Este asta motivul pentru care s-a mutat? Cum ar putea fi adevărat? El și tatăl lui se simțeau mereu bine împreună.

„Dacă tatăl tău nu ar fi implicat avocați și judecători și nu ar fi cerut prostia asta de ordin judecătoresc, nu ar trebui să pleci de lângă mine jumătate din timp!”, spunea ea. Alex se simțea trist și confuz. A început să inventeze scuze pentru care nu mai putea să meargă la tatăl lui sau pentru care trebuia să revină acasă mai devreme. Asta

*părea să o facă pe mama lui fericită. Dar în adâncul sufletului îi era dor de tatăl lui, și părea că și lui de el. Tatăl sau a început să vorbească despre posibilitatea de a merge înapoi în instanță și a-și forța fosta parteneră să își respecte ordinul judecătoresc. Asta nu părea o idee bună pentru Alex, cum ar putea un judecător să facă lucrurile mai bune? Se simțea blocat. Atunci, prietena mamei i-a spus acesteia despre o ședința informativă pentru părinții divorțați. Această s-a dus și a obținut multe informații importante. A înțeles că e cel mai bine pentru Alex să aibă o relație cu ambii părinți. Apoi, deși îi era greu, îl încuraja pe Alex să își vadă tatăl. A fost greu să revină la normal, însă Alex a ajuns în final să își petreacă timp egal cu ambii părinți.*

## **Noi relații și familii mixte**

La începutul separării sau a divorțului, e posibil să nu te gândești la o nouă relație. Dar, se poate întâmpla în viitor.

Începerea unei noi relații poate face parentingul dificil. Dacă iei în considerare începerea unei noi relații, e bine să te gândești unde te afli cu privire la sentimentele tale față de separare sau divorț. Vei vrea să te gândești, de asemenea, la cum se descurcă copiii tăi cu separarea sau divorțul. E important să te gândești la noua relație și din punctul de vedere al copilului.

Dacă intri într-o nouă relație, iată câteva sfaturi:

- *Ar fi mai bine să îți prezinți noul partener doar când știi sigur că relația este una serioasă. Stabilitatea este importantă pentru copii și poate fi dificil să se obișnuiască cu cineva nou și apoi să dispară repede din viața lor.*
- *Tranziția trebuie să fie lentă. Vizitele scurte pot fi mai potrivite la început.*
- *Nu fi surprins dacă copilul tău nu se acomodează cu noul partener imediat. Da-i timp să analizeze cum se simte.*
- *Copiii pot fi îngrijorați că noul partener îi înlocuiește. Reasigură-i că îi iubești și ce importanți sunt în viața ta. Poate fi de ajutor să îți petreci timpul doar cu ei, fără noul partener.*

## Noile tale relații și fostul partener

Depinzând de timpul trecut de la separare și cum au acceptat copiii divorțul, o nouă relație poate fi respinsă la început, deoarece semnalează adesea „adevăratul sfârșit”, arată că unul dintre părinți a mers mai departe.

E posibil ca pe termen scurt și celălalt părinte să nu mai fie așa cooperant. Încearcă să înțelegi reținerea copilului tău și ai grijă de sentimentele lui. De exemplu, e mai bine să nu îți aduci noul partener la aniversarea lui dacă el nu este încă pregătit.

## Familii vitrege și familii mixte

Combinarea a două familii (doi părinți și uneori două seturi de copii), într-o familie vitregă nouă este din ce în ce mai comună. Crearea însă a unei familii vitrege de succes este dificilă, necesită să te familiarizezi cu fiecare membru nou și necesită timp. În anumite familii vitrege, unul dintre părinții vitregi poate deveni părinte pentru prima dată iar pentru această persoană rolul de părinte va fi un rol nou.

În familiile mixte, unde există două seturi de copii, fiecare părinte poate avea stiluri diferite de creștere a copiilor și poate avea experiențe precedente foarte diferite, astfel încât vor exista schimbări majore pentru toată lumea.

### **Dacă ești un părinte sau un părinte vitreg, s-ar putea să vrei să te gândești la următoarele:**

- *Ca părinte, e important să le amintești copiilor că sunt iubiți și că sunt importanți. Timpul individual cu fiecare este vital.*
- *Noii parteneri vor deveni un personaj cheie în viața copiilor tăi, dar nu îi vor înlocui niciodată pe mama și tata.*
- *Părintele vitreg și copilul au nevoie de timp că să se cunoască și să dezvolte o relație. Fii realist și răbdător.*
- *Ambii părinți și părinții vitregi trebuie să agreeze asupra regulilor din casă și să ia în considerare părerea copiilor. Copiilor tăi le poate fi greu să se obișnuiască cu noile reguli de la părintele vitreg care „vine aici și schimbă totul!”. La început, părinții vit-*



*regi ar trebui să lase părinții naturali să ia deciziile importante, cum ar fi disciplina.*

- *Relațiile cu frații vitregi au nevoie de timp pentru a se consolida. Nu toate relațiile vor fi la fel. Copiii au nevoie de timp singuri pentru a decide cum vor să fie relațiile lor.*
- *Tratează-ți copiii corect și ai grijă ca toate regulile să se aplice tuturor egal.*
- *Încurajează-ți copiii să fie deschiși în legătură cu sentimentele lor. Întâlnirile de familie încurajează conversațiile și pot include pe toată lumea în luarea deciziilor.*

*Ion și Maria s-au separat când singurul lor copil, Dan, avea patru ani. Deși nu mai puteau locui împreună, au reușit să păstreze o relație bună de dragul lui Dan. Totul a mers perfect până când Dan a împlinit 8 ani. Atunci Ion a întâlnit-o pe Iulia. Iulia era separată de doi ani și avea o fiica de 10 ani, pe nume Delia. Iulia și Ion au început să-și petreacă timpul împreună. La început, se vedeau doar la cafea o dată la două săptămâni. După câteva luni, au început să aibă sentimente puternice unul pentru celălalt. S-au văzut la cină și apoi au decis să petreacă mai mult timp împreună. După ce au discutat și au stabilit că relația este îndeajuns de serioasă, au decis să își cunoască copiii. Înainte să îl introducă pe Dan Iuliei, Ion a vorbit cu Maria despre asta. A fost foarte surprins de reacția ei. Maria era nervoasă și a spus că nu este corect să-i facă asta lui Dan; el avea nevoie de toată atenția lui Ion. Acesta s-a întrebat dacă era într-adevăr vorba despre Dan, dar a decis să mai aștepte câteva luni înainte să le facă cunoștință. Ca să mențină pacea, el a promis și că prima vizită va fi una scurtă. Două luni mai târziu, Maria se obișnuise cu ideea. Lui Dan i-a plăcut de Iulia și era încântat că și ei îi plac sporturile la fel de mult ca lui. A fost mai dificil să se înțeleagă cu Delia. Ea era încă supărată pe divorțul părinților ei și a văzut asta ca pe încă un eveniment nefericit din viața ei. Uneori, nu era foarte drăguță cu Dan. Iulia și Ion au realizat că va fi mai dificil decât și-au imaginat. Au găsit un grup de suport pentru părinți vitregi și și-au încurajat copiii să vorbească despre sentimentele lor. Au decis să ia lucrurile mai ușor.*

# Apendice A.

**Cum reacționează copiii în diferite etape și la diferite vârste**

Fiecare copil este unic și va reacționa diferit la separare sau divorț.

**Cum va reacționa poate depinde de:**

- *personalitatea și temperamentul lui*
- *istoricul familiei tale*
- *cercul de prieteni, mediul înconjurător, comunitatea*

Studiile arată că vârsta unui copil și etapa de dezvoltare în care se află sunt factori importanți în reacția lui. Această secțiune vizează aceste informații.

**Factori cheie pentru orice vârstă**

Indiferent de vârsta sa, totuși, există câteva lucruri importante pentru el:

- *Redu conflictul cu celălalt părinte. Dacă el persistă, protejează-ți copilul de el.*
- *De exemplu, nu spune lucruri negative despre celălalt părinte de față cu el.*

*Pentru copiii mai mici e important de reținut că deși nu înțeleg cuvintele, pot simți tensiunea și conflictul.*

- *Având în vedere că parentingul de unul singur este mai dificil, lucrează pentru a deveni un părinte mai bun.*
- *Oferă-le copiilor sprijin și oportunitatea de a forma o relație și cu celălalt părinte.*

Încearcă să găsești metode eficiente de a comunica cu fostul partener despre ce se întâmplă în viața copilului vostru. De exemplu, puteți opta pentru conversații telefonice sau e-mail. Aceste conversații va pot ajuta să vă asigurați că cel mic nu vă „joacă pe degete”.

Mai mult, datorită problemelor specifice adolescenților, e bine să fii vigilent când vine vorba de ei.

**BEBELUȘI ȘI COPII MICI: DE LA NAȘTERE LA VÂRSTĂ DE 2 ANI**

La vârsta aceasta copilul depinde de tine pentru nevoile lui fizice și emoționale. Atașamentul lor față de oamenii care au grijă de el și

alte persoane importante este vital pentru dezvoltarea lor sănătoasă, atât emoțională, cât și psihologică.

Aceștia au o înțelegere limitată a lumii. Ei nu vor înțelege că te separi sau divorțezi. Dar vor simți că ești supărat sau tensionat, și vor reacționa la asta.

Primele experiențe îi pot influența mai târziu în viață. Au nevoie de lucruri previzibile și rutină. Au nevoie de grijă și conexiuni emoționale. Rutina poate fi diferită în fiecare casă, dar cu cât acțiunile sunt mai previzibile și repetitive, cu atât le va fi mai ușor.

### **La ce trebuie să ai grijă:**

- *probleme cu dormitul, mâncatul sau învățatul să meargă la toaletă*
- *întârzieri în dezvoltare sau blocaje temporare în borse deja atinse (de exemplu, în vorbire) dificultatea de separare de tine sau evitarea interacțiunilor sociale*
- *plâns, irascibilitate, crize*

### **Cum să îi ajuți:**

- *Reamintește-le că îi iubești și că o să ai grijă de ei.*
- *Roagă îngrijitorii să te anunțe dacă observă schimbări.*
- *Introdu schimbări în rutină pe cât de gradual posibil.*

## **PREȘCOLARI: VÂRSTĂ CUPRINSĂ ÎNTRE 3 ȘI 5 ANI**

La această vârstă, copilul tău crește foarte repede, atât fizic, cât și emoțional. Dar e posibil ca încă să nu înțeleagă separarea sau divorțul. Ei se văd la vârsta asta „centrul universului”.

Au senzația că au controlul asupra a ceea ce li se întâmplă. De aceea, pot considera că separarea sau divorțul este vina lor.

Pot crede că ei au cauzat tristețea părinților lor. Atunci încep să dezvolte o relație separată cu fiecare părinte. De multe ori nu fac diferența între ce e real și ce e imaginar.

Așa că pot fi confuzi legat de ce se petrece.

Pot crede că mama sau tata îi părăsesc pe ei. În etapa asta, ei se pot obișnui cu mai multe schimbări fizice și sociale, dar încă au nevoie de obiceiuri.

### **La ce să fii atent în cazul unui preșcolar:**

- *frica de a fi abandonat de unul sau ambii părinți*
- *întârzieri în dezvoltare sau blocaje temporare*
- *nevoi emoționale exagerate*
- *furie, plâns, crize*
- *dureri fizice (dureri de cap, de burtă)*

### **Cum să ajuți un preșcolar**

- *Menține o rutină (pe cât posibil).*
- *Spune-le că îi iubești și arată-le multă afecțiune.*
- *Reasigură-i că nu îi părăsești.*
- *Ajută-i să își identifice sentimentele și spune-le că acestea sunt normale.*
- *Dă-le explicații scurte și clare, potrivite pentru vârstă lor. Se descurcă mai bine în etapa asta de dezvoltare dacă le dai doar niște informații la început, și le explici mai multe în timp.*
- *Roagă învățătorii sau îngrijitorii să te anunțe dacă observă schimbări.*

## **ELEVI: VÂRSTE CUPRINSE ÎNTRE 6 ȘI 8 ANI**

La vârsta această, copilul tău începe să-și extindă rețeaua socială în afara familiei. El se poate simți vinovat pentru că a cauzat separarea sau divorțul. E posibil să ia partea unui părinte. Este posibil să le fie frică să nu piardă relația cu unul dintre părinți.

La vârsta asta pot gândi mai abstract. Se pot simți triști și își pot face griji pentru viitor. Se pot întreba unde vor locui, cine va avea grijă de ei și care va fi locul lor în familie. Pot avea gânduri despre împăcarea părinților lui.

### **După ce să te uiți:**

- *tristețe, plâns, crize*
- *dificultate de a se juca sau a socializa*
- *regresie (întoarcerea la vechi obiceiuri de somn și alimentație)*
- *dureri fizice*
- *frica de pierdere a unui părinte*
- *sentimente conflictuale de loialitate*

### **Cum să îi ajuți**

- *Spune-le că îi iubești și că vei avea mereu grijă de ei.*
- *Reasigura-i că nu au făcut nimic greșit și că nu au ce face pentru a-și împăca părinții.*
- *Roagă profesorii să te anunțe dacă observă schimbări.*
- *Oferă-le informații corespunzătoare vârstei lor.*
- *Fă-i să înțeleagă că opinia lor contează, dar că părinții iau deciziile.*
- *Oferă-le oportunități să vorbească despre sentimentele lor sau să audă de la alți copii cum e atunci când părinții se separă sau divorțează.*

### **PRE-ADOLESCENȚI: VÂRSTE CUPRINSE ÎNTRE 9 ȘI 12 ANI**

Pre-adolescentul tău devine mai independent. Se concentrează mai mult pe prietenii lui și pe lumea din afara familiei. Dar încă are nevoie de familie pentru suport emoțional și ghidare. Aceștia pot înțelege că separarea sau divorțul este o problemă de adulți, dar pot fi în continuare furioși pe părinții lor. De multe ori văd lumea în extreme – alb sau negru, bine sau rău, corect sau greșit. Pre-adolescenții reacționează în moduri diferite.

#### **Ei ar putea să:**

- *simtă că nu știu cu ce părinte „să țină”*
- *încerce foarte tare să aibă relații bune cu ambii părinți*
- *fie furios și ostil cu ambii părinți*

Pre-adolescenții vor să fie tratați precum adulții. Când treci printr-o perioadă stresantă, e posibil să îți tratezi copilul ca pe un prieten și să te bazezi pe el pentru suport. Deși el ar vrea să joace acest rol, nu este adecvat pentru ei să-și asume un asemenea nivel de responsabilitate. Pe termen lung, le poate cauza probleme emoționale.

#### **La ce să fii atent:**

- *evitarea contactului social, probleme cu prietenii, un cerc nou de prieteni*

- *furie sau agresiune puternică*
- *dureri fizice*
- *rușine în legătură cu separarea sau divorțul*
- *învinovățirea unui părinte pentru divorț*
- *încercarea de a „avea grijă” de părintele pe care îl consideră mai vulnerabil*
- *asumarea responsabilităților de adult (de exemplu, comportament de „părinte”)*

### **Cum să îi ajuți:**

- *Ascultă-le sentimentele și grijile – rămâi cu mintea deschisă și încearcă să nu-i judeci.*
  - *Nu te baza pe ei pentru suport emoțional.*
  - *Nu îi împovăra cu prea multe responsabilități care nu sunt menite pentru vârsta lor (de exemplu, prea multă muncă prin casă).*

### **ADOLESCENȚI: VÂRSTE CUPRINSE ÎNTRE 13 ȘI 19 ANI**

Adolescentul tău devine mai independent. Se identifica mai mult cu prietenii lui. Acești ani pot fi derutănți, întrucât trec prin schimbări fizice și sociale. Au nevoie de mult suport emoțional din partea familiei. Ei pot simți multe emoții legate de separare sau divorț. Pot fi surprinși că se întâmplă și se pot simți furioși pe părinții lor pentru că „nu au încercat mai tare”. Unii dintre ei pot fi în primele lor relații de dragoste. Dacă nu, se pot gândi la asta. Separarea sau divorțul părinților lor le poate cauza griji sau anxietate.

#### **Se pot întreba dacă:**

- *relațiile merită efortul dacă vor eșua până la urmă oricum*
- *relațiile lor vor eșua*
- *pot avea destulă încredere în cineva pentru a fi într-o relație cu ei*

Dacă adolescentul tău are deja o relație dificilă cu tine sau celălalt părinte, e posibil ca separarea sau divorțul să înrăutățească lucrurile. Adolescenții își pot face griji despre cum separarea sau divorțul îi poate afecta pe ei. Se pot întreba cât ajutor, incluzând financiar, le vei putea oferi. Se pot întreba cum se va schimba programul. Prietenii sunt importante pentru ei, deci își pot face griji

să nu schimbe școala. Se pot gândi că nu vor mai avea timp pentru prieteni și activități extra școlare. E important să le ascuți opiniile despre program. Dar ai grijă să nu îi pui în mijlocul conflictului dintre tine și celălalt părinte.

### **La ce să ai grijă:**

- *furie, evitare, rușine*
- *depresie sau tristețe*
- *schimbări în obiceiurile de somn*
- *reacții de doliu*
- *schimbări radicale în comportament*
- *rebeliune prin sex, droguri sau ilegalități*
- *să se simtă presați sau grăbiți să devină independenți*
- *griji legate de relații*
- *schimbări în prezență, comportamentul sau performanță la școală*

### **Cum să îi ajuți**

- *Oferă-le oportunitatea să vorbească despre sentimente, griji, nemulțumiri.*
- *Discuțați lucrurile practice (de exemplu, schimbări în rutină, aranjamente de trăi) sincer și direct cu ei.*
- *Dă-le voie să își exprime opiniile despre aranjamente – fă-i parte din discuție;*  
*Amintește-le, totuși, că părinții iau deciziile.*
- *Ajustează-le programul în funcție de nevoi.*
- *Nu te baza pe ei pentru suport emoțional.*
- *Nu îi pune în mijlocul conflictului tău cu celălalt părinte.*
- *Susține-i relațiile și activitățile cu prietenii, dar delimitează niște reguli și așteptări clare.*



# Apendice B.

**Eticheta pe e-mail pentru părinți separați sau divorțați**

Tu și celălalt părinte puteți folosi e-mail-ul pentru a discuta probleme legate de copilul vostru. Poate fi un mod convenabil și practic pentru a împărtăși informații. Dar poate duce și la neînțelegeri dacă nu ești clar. Când comunicăm în persoană, folosim de multe ori simboluri non-verbale (zâmbete, lacrimi, tonalități de voce) pentru a ne semnala sentimentele. E-mailul elimina aceste simboluri. Asta poate fi de ajutor dacă încă există sentimente puternice, însă lasă loc interpretărilor greșite a anumitor cuvinte.

### **Iată câteva sfaturi de luat aminte**

1. Ține e-mailurile scurte și la obiect. Dacă ai mai multe lucruri de discutat, încearcă să le numerotezi pentru ca celuilalt părinte să îi fie ușor să le urmărească.
2. Folosește subiecte. Asta poate fi folositor pentru amândoi în vederea ținerii cont a e-mailurilor pe diferite subiecte.
3. Nu folosești CAPS. Asta înseamnă că ȚIPAȚI!
4. Fii politicos - te rog și mulțumesc pot fi de mare ajutor.
5. Încearcă să păstrezi e-mailurile legate de bani separate de cele legate de parenting.

Acestea sunt probleme separate și trebuie tratate ca atare.

6. Dacă te simți supărat atunci când urmează să scrii un e-mail (poate ai primit unul care te-a înfuriat, la rândul tău), ia o pauză și lasă-ți timp să te liniștești. Recitește e-mailul primit ca să te asiguri că nu ai citit greșit ceva ce era acolo. Scrie-ți răspunsul atunci când ai mintea limpede.
7. Rămâi la fapte. Evita să critici celălalt părinte
8. Nu ignoră e-mailurile celuilalt părinte. Răspunde prompt și scurt când e nevoie de un răspuns. Chiar dacă ei doar îți oferă niște informații și un răspuns nu este necesar, e de bun simț ca măcar să anunți primirea și citirea acelui e-mail. De exemplu: „*O voi lua pe Ema la casa părinților mei pentru cină*”. Răspuns: „*Mulțumesc că m-ai anunțat*”.
9. E-mailurile tale trebuie adresate celuilalt părinte. Noi parteneri, alți membri ai familiei sau prieteni nu ar trebui incluși în schimbul vostru.
10. Ține minte: E-mailurile sunt un registru al comunicării voastre. Scrie-le că și cum o a treia persoană le-ar citi.

# Glosar

Explicațiile de mai jos te pot ajuta să înțelegi termeni legali care au legătură cu parentingul. Acestea nu sunt definiții.

Pentru asemenea informații, ar fi indicat să te consulți cu un avocat.

**Acces** se referă la faptul că o persoană are dreptul să își petreacă timpul cu copilul.

**Acord** înseamnă că tu și celălalt părinte ați ajuns la un consens legat de rolul vostru ca părinți. Dacă alegeți să îl legalizați, înseamnă că amândoi sunteți obligați să îl respectați ca atare. Puteți avea, de asemenea, și un ordin judecătoresc.

**Evaluarea** înseamnă că un asistent social, un psiholog sau un psihiatru adună informații despre familia voastră pentru a o trimite judecătorului. Acesta este un proces profesional pentru binele copilului.

Aranjamentele de parenting sunt concepute pentru binele copilului. Asta înseamnă că vor încuraja dezvoltarea, fericirea și succesul copilului.

Sunt mulți factori de luat în considerare pentru asta, cum ar fi:

- *vârsta și etapa de dezvoltare*
- *orice nevoi speciale pe care ar putea să le aibă*
- *relația copilului cu fiecare părinte*
- *relația copilului cu frați, bunici și familie extinsă*
- *aranjamente existente înainte de separare*
- *dorința copilului*
- *abilitățile fiecărui părinte*
- *abilitatea părintelui de a comunica și coopera pentru problemele de parenting*
- *creșterea culturală, linguală și religioasă a copilului*
- *probleme care pot afecta siguranța copilului cum ar fi abilitățile părintelui sau violența în familie, abuz de substanțe sau probleme mintale serioase.*

**Familie mixtă** înseamnă o familie cu doi părinți, care au fiecare copii din relațiile precedente, și poate include și copiii din relația curentă.

**Consilier** este o persoană care este educată în a oferi sfaturi sau ghidare în probleme personale, cum ar fi parenting sau după sepa-

rare sau divorț. Ei pot avea pregătiri diferite față de asistenții sociali sau psihologi.

**Ordin de consimțământ** înseamnă că ambii părinți au agreeat asupra anumitor probleme, iar judecătorul va dezvolta un ordin judecătoresc bazându-se pe asta.

**Ordin judecătoresc** este o decizie scrisă a unui judecător. Părinții sunt obligați să o respecte. Ele pot fi schimbate de către judecător, dar doar cu un motiv întemeiat.

**Relație de co-parenting** se referă la o relație între părinți care s-au separat sau au divorțat, unde focusul principal este binele copilului. Există mai multe tipuri de relație de co-parenting.

**Lege colaborativă** înseamnă că ambii părinți, avocații lor și alți profesioniști agreează să lucreze împreună pentru a ajunge la un acord. Există o motivație în acest caz pentru avocați, deoarece dacă procesul nu este un succes, părinții se duc în instanță cu alți avocați.

**Rezolvarea disputelor** înseamnă modalități variate de a rezolva o dispută între doi oameni. În contextul familiei, există următoarele tipuri: negociere, mediere, lege colaborativă și a merge în instanță.

**Violență în familie** se referă la abuz împotriva copilului sau a altui adult din familie. Abuzul poate fi fizic, sexual, financiar sau psihologic. Neglijarea este, de asemenea, o formă de violență în familie.

**Medierea** este un proces prin care o persoană neutră ajută părinții să ajungă la un acord legat de separare sau divorț, cum ar fi aranjamentul de parenting. Ei nu sunt consilieri de cuplu.

**Negocierea** reprezintă o discuție prin care se încearcă găsirea unor compromisuri legate de aranjamentul de parenting. Se poate face de indivizi sau asistată de avocați.

**Aranjamente de parenting** se referă la programul pe care îl fac părinții pentru copilul lor după separare sau divorț. Acestea includ unde va trăi copilul, cine va fi responsabil pentru deciziile majore, cum ar fi educație, religie, sănătate, activități extra curriculare, etc.

**Profesor de parenting** este o persoană care ajută părinții să adopte noi strategii, idei și atitudini legate de parenting. Aceștia se concentrează pe viitor și ajută părinții cu probleme.

**Plan de parenting** este un document scris care schițează responsabilitățile fiecărui părinte după separare sau divorț.

**Tulburarea post-traumatică de stres** e o tulburare activată de o victima care re trăiește o experiență traumatizantă din viața lor.

Cele mai comune simptome sunt:

- *amintiri din trecut, resimțite în prezent*
- *coșmaruri*
- *depresie*
- *sentimente de furie sau irascibilitate*

**Custodie unică** înseamnă că un singur părinte se ocupă de deciziile importante cum ar fi educația, sănătatea și religia. În general, copilul va locui cu această persoană

**Custodie împărțită** se referă la situațiile în care copilul își petrece cel puțin 40% din timp cu fiecare părinte. Acest termen este folosit mai ales în contextul pensiei alimentare.

**Custodie divizată** se referă la copiii care își petrec cel puțin 60% din timp la unul dintre părinți. Acest termen este folosit mai ales în contextul pensiei alimentare.

**Familie adoptivă** înseamnă o familie unde măcar unul dintre parteneri are un copil dintr-o relație precedentă.